244

786

இல்முல் அஸ்ரார்

(இரஹஸ்ய சாஸ்திர சிந்தாமணி)

244
2-55

★

T. A. முஹம்மது இப்ருஹீம்
இயற்றியது

★

பிரசுரம்:

இப்ருஹீம் பிரஸ்,

571/H, ஹைறோட் திருவல்லிக்கேணி,

மதருஸ்-5.

[அணா 12.

Q7:4
N55
111186

786

இல்முல் அஸ்ரார்

(இரஹஸ்ய சாஸ்திர சிந்தாமணி)

T. A. முஹம்மது இப்ராஹீம்

இயற்றியது

6-ம் பதிப்பு

பிரசுரம்:

இப்ராஹீம் பிரஸ்,

571/H, ஹைரோட், திருவல்லிக்கேணி.

மதராஸ்-5.

காப்பிரைட்] 1955 அணா 12.

முகவுரை.

இவ்வுலகத்திலே கடவுளால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட மானிடவர்க்கம் அடையக்கூடிய இன்பம் இருவகையாய்ப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவை பேரின்பம் சிற்றின்பம் என்ற இரண்டே.

பேரின்பமாவது ஆண்டவன் அருளைப் பெற்று மறுமையில் அடையும் அழியாததும் குறையாததுமாகிய இன்பம்.

சிற்றின்பம் இவ்வுலகத்தில் அடையக்கூடிய முக்கிய இன்பம். அதாவது ஒரு ஸ்திரீயை மார்க்க விதிப்படி மணம்புரிந்து புத்திர சம்பத்துடன் சுகஜீவியாக வாழ்ந்து வருதல். இதற்குப் பல விதி விலக்குகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அதுபோல் நடப்பவர்கள் சிலர் தவிர மிகுதி பேர்கள் அவ்விதிவிலக்குகளைக் கவனியாது தங்களுக்குப் பிரியம் சேர்ந்தபோதெல்லாம் போகித்து அதனால் கூன், குருடு, செவிடு, ஊமை, முடம் என்பனவற்றையுடைய அவலக்ஷண புதல்வர்களைப் பெறுகிறார்கள். ஆகையால், இப்புத்தகம் யாவர்களுக்கும் உபயோகமாகும்படி இல்வாழ்க்கைக்கும் புத்திரோற்பத்திக்கும் அவசியமான விஷயங்களை ஆராய்ச்சி செய்து எனது சிற்றறிவுக்கெட்டிய வரை யாவருக்கும் விளங்கும்படி இனிய தமிழால் எழுதி அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது.

இங்ஙனம்,

T. A. முஹம்மது இப்றாஹீம்.

நூலாக்கியோன்.

இல்முல் அஸ்ரார்

என்னும்

இரஹஸ்ய சாஸ்திர சிந்தாமணி

கொக்கோகம்.

கொக்கோகமென்பது அறுபத்திநான்கு கலைஞானத்திலொன்று. இக்கலைஞானம் மானிடவர்க்கத்தார் யாவருக்கும் பலன்றரக்கூடிய அருமையான நூல். இந்நூல் மணவாழ்க்கையைப்பற்றி அறிவுறுத்தும்படியான விஷயங்களடங்கியுளது.

இவ்வுலகம் நிலைத்திருப்பதற்கு மானிட விருத்தி அவசியமாகையால் மானிடவிருத்தியாவதற்கு இல்லறத்தை செவ்வையாய் நடத்த வேண்டும். இல்லறமென்பது ஒருவன் சன்மார்க்க விதிப்படி தன் மனதிற் கிசைந்த ஸ்திரீரத்தினத்தை மணந்து வாழ்தலேயாம். இல்லறத்தை நடத்தவேண்டிய விதிகளைப்பற்றி போதிக்கும் படியான அருமையான நூலிற்கு கொக்கோகமென்று பெயர்.

இவ்விஷயங்களை யறியாத சிலர், கொக்கோக மென்றால் வேறு விதமாக அர்த்தம் கொள்ளுகிறார்கள். அதாவது மிருகங்களைப்போல் கோரப்புணர்ச்சி செய்தலும், மந்திர ஜாலத்தால் அன்னிய ஸ்திரீகளை அநியாயமாய் வசியமாக்கிக்கொள்ளுதலு மாகிய இவைகளே, கொக்கோகத்தில் போதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன வென்று நினைத்துக் கொண்டு கொக்கோகமென்ற சொல் காதிலே கேட்ட மாத்திரத்தில் வாயிலே ஜலமூற அப்புத்தகம் என்ன விலையானாலும் வாங்கியே தீரவேண்டுமென்று கங்கணம்

கட்டிக்கொண்டு அலைகிறார்கள். அந்தோ! கடவுள் எல்லா ஜீவான்மாக்களைவிட மானிடராகிய நம்மை மேன்மையாகப் படைத்திருக்க அப்பதவியை விட்டு மிருகங்களைப்போல் கோரப்புணர்ச்சிக்குரிய மார்க்கத்தைத் தேடியலைவது என்ன மதியீனம்! உலக உற்பத்திக்காக சந்தானோற்பத்தி அத்தியாவசியமா யிருக்கிறபடியால் சந்தானோற்பத்திக்கு ஹேதுவான விஷயங்களைப் போதிப்பதற்காக கொக்கோக சாஸ்திரம் ஏற்படுத்தப்பட்டதே தவிர, கோரப்புணர்ச்சிகளால் அற்ப காமத்தைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்காக ஏற்படுத்தப்பட்டதல்ல.

உலக விர்த்திக்கு சந்தானோற்பத்தி அவசியமாயிருக்கிறபடியால், சந்தானோற்பத்திக்கு ஆதாரமாகிய தாதுவை மானிடராகிய நாம் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். தாது க்ஷீணித்துப் போகாமலும், நஷ்டமடையாமலு மிருந்தால்தான் சந்தானோற்பத்தி யுண்டாகுமே தவிர, தாது க்ஷீணித்து நஷ்ட மடையப்பட்டவர்களுக்கு சந்தானோற்பத்திக்கு இடமில்லை. ஆகையால் மானிடராகிய நாம் தாதுவைப் பற்றியும், தாதுவை சம்மந்தப்பட்டுள்ள காமத்தைப் பற்றியும் தாது நஷ்டங்களேற்படக் கூடிய காரணங்களைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

அப்படித் தெரிந்துகொண்டால்தான் தனக்குகந்த மனையாட்டியை அடைந்து இல்லற தர்மத்தைச் செவ்வனே நடத்தி, மறுபேறு அடைவதற்குரிய மார்க்கத்திற்கும் மனம் இடங்கொடுக்கும். இல்லறதர்மத்தை நடத்தும் முதல் துணைக்கருவியாகிய மனையாட்டியின் லக்ஷணங்களையும், குணங்களையும் தெரிந்து அன்னாளைத் திருப்தி செய்வித்தால்தான் இல்லறதர்மம் செவ்வனே நடைபெறும். இல்லாவிடின் மனம் தாறுமாறாய்ச் செல்லும்.

ஆகையால் மேற்கண்ட விஷயங்களை ஒவ்வொருவரும் நன்கு தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய தவசியமென்பதை இங்கே வற்புறுத்துகிறோம். நண்பர்கள் இதனையறிந்து நன்மார்க்கத்திற் சென்று நற்பயன் பெறுவார்களாக.

இன்னும் நான்குவித பருவங்களையுடைய ஸ்திரீகளுடன் போகம் ஏற்படுவதா லுண்டாகும் பயனையும், நான்குவித ஜாதி லக்ஷணங்களையும், குணங்களையும் நன்கு தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய தவசியம்.

ஸ்திரீகளின் பருவப் பெயர்கள்

பெண்களுக்கு வாலை, தருணி, பிரௌடை, விருத்தை என நான்கு பருபவங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

அதாவது:—பதினாறு வயதுக் குட்பட்டவர்களுக்கு வாலை எனவும், முப்பது வயதுக் குட்பட்டவர்களுக்கு தருணி எனவும், ஐம்பத்தைந்து வயதுக் குட்பட்டவர்களுக்கு பிரௌடை எனவும், ஐம்பதைந்து வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு விருத்தை எனவும் ஏற்பட்டுள்ளது.

16 வயதுக்குட்பட்ட வாலையைக் கூடுவது வலுவெனவும், 30 வயதுக்குட்பட்ட தருணியைக் கூடுவது இன்பமெனவும், 55 வயதுக்குட்பட்ட பிரௌடையைக் கூடுவது சுகமெனவும், 55 வயதுக்கு மேற்பட்ட விருத்தையைக் கூடுவது வியாதி யெனவும் பல நூற்களிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

நான்கு வித ஸ்திரீ புருஷ லக்ஷணங்கள்.

பத்மினி:—பத்திமினியென்னும் பெண்ணானவள் மிருதுவும் பிரகாசமான திரேகமும், புன்னகைப்போடு கூடிய சுந்தரமுகமும் தகுந்த சரீர பரிமாணமும், மான் விழியும், குயிலையொத்த தொனியும், செந்தாமரை மலர் வாசனையும் நாகரீகமான வார்த்தையும், (உண்டிச் சுருங்கு

தல் பெண்டிற்கழகு) என்பதுபோல் இனிய போஜனத்திற் சிறுக புசித்தலும், அதிகமாய் வாய் பினத்தலில்லாத பொறுமையுள்ள சம்பாஷணையும் பேசும்போது சுளித்திடாத நெற்றியும் புருஷ போகம் செய்வதில் அதிகமாய் வெகு நேரமட்டும் தாமதிக்க ஆசையில்லாத் தன்மையும், பால், தேன் முதலான பதார்த்தங்களில் அதிகப்பிரியமும், வாசனைத்திரவியங்கள் புஷ்பங்கள்மீது அதிக உவப்பும், வெண்மையான மெல்லிய உடைகளின் மீது வெகு இஷ்டமு முள்ளவள்.

இன்னும் கல்வி, அறிவு புத்திநுட்பம், சாந்தம், அமைதி, அடக்கம், ஒழுக்கம், வணக்கம் முதலிய சற்குணங்களோடு பத்தினி தனமும் அமைந்தவள். இவளுக்கு உத்தம ஜாதி ஸ்திரீ யென்னும் ஒரு பெயருண்டு.

சித்தினி:—சித்தினியென்னும் பெண்ணானவள் அழகிலும் குணத்திலும் பத்மினி மாதை யொத்தவளாயிருப்பா ளெனினும் நடுத்தர உயரமும், கூரிய மூக்கும், நீண்ட கண்களும், அழுத்தமான பெருத்த ஸ்தனங்களும் பொன்னிறம் போன்ற மஞ்சள் நிறங் கலப்பான மேனியும், யாவர் மனத்தையும் கவரத்தக்க இனிய வார்த்தையும், சங்கீதத்தி லிச்சையும், வித்தியாப்பியாசத்தில் சிரத்தையும், மத யானையையொத்த நடையும், விசித்திர வஸ்திரம் அணிய ஆசையுமுள்ளவள். இவளுக்கு மத்திம ஸ்திரீ யென்னும் ஒரு பெயருண்டு.

சங்கினி:— சங்கினி யென்னும் பெண்ணானவள் பனைமரத்தைப்போல் உயரமாகவும், கை கால் நீட்டமாகவும், மெல்லிய அவயவங்களும், கடு நடையும், வெட்கமில்லாத் தன்மையும், வெகு வெறுப்புள்ள முகமும், சுளித்த நெற்றியும், பெருத்த தொண்டையும், சண்டை சச்சரவு

செய்யுந் தன்மையும், கெட்ட குணமும், யாதொன்றுக்கும் பயப்படாத மன வலிமையும், புருஷபோகத்தில் அதிக இச்சையும், கண்ட புருஷனைச் சேர்ந்து சுகிக்க ஆசையும், ஆசையை மூட்டும்படியான நய வஞ்சகமான புன் சிரிப்பும், வஞ்சனையுடைய மனதும், பொய்யும் கோளும் சொல்லும் கெட்ட செயலும், உயர்ந்த நரம்புகளுடைய நீண்ட கால் படமும், சிவப்பாகிய உடைகளின் மீது அதிகப் பிரியமு முள்ளவள். இவளுக்கு அதமஜாதி யென்னும் ஒரு பெயருண்டு.

ஹஸ்தினி:- அத்தினியென்னும் பெண்ணனவள் தடித்த தேகத்தையும், கன்னம், மூக்கு, உதடு, கொங்கை, பின்னங்கை தண்டு, இடுப்பு, துடை, கெண்டை கால், புட்டம் இவைகள் சதையால் தடித்ததாயும், குருகின கழுத்தும், நெருக்கமற்ற முடியுடைய தலையும், நடக்கும்போது அடி மேலடி வைத்து மெதுவாய் நடப்பதில் இடுப்பை யசைத்து காலடி சப்தத்தோடு நடப்பவளாயும், சரீரத்தில் எந்நேரமும் கத்தாழை நாற்றமும், உரோமம் நிறைந்த தேகமும், காமவெறி மிகுந்தவளுமா யிருப்பாள். இவளுக்கு அதமாதம ஜாதி யென்னும் ஒரு பெயருண்டு.

ஸ்திரீகளின் அழகிய லக்ஷணங்கள்.

பெண்களுக்கு ஆறு வஸ்துக்கள் சிவந்திருக்க வேண்டும்: வாய், நாக்கு, உதடு, கன்னம், ஸ்தனம், உள்ளங்கை இவைகளாம்.

நான்கு வஸ்துக்கள் கருப்பாயிருக்கவேண்டும்: கூந்தல், கண்ணின் கருவிழி, கண்இமையின் ரோமம், புருவரோமம் இவைகளாம்.

ஐந்து வஸ்துக்கள் நீண்டிருக்கவேண்டும்: கண், புருவம், மூக்கு, கூந்தல், கழுத்து இவைகளாம்.

நான்கு வஸ்துக்கள் வெண்மையாய் இருக்கவேண்டும்: திரேகம், கண்ணின் வெள்விழி, பற்கள், கூந்தலைக் கோதிவிடுவதின் வரி இவைகளாம்.

நான்கு வஸ்துக்கள் விசாலமா யிருக்கவேண்டும்: நெற்றி, கண், மார்பு, துடை இவைகளாம்.

நான்கு வஸ்துக்கள் சதையுள்ளதாயிருக்க வேண்டும்: ஸ்தனம், புட்டம், நிதம்பம். துடை இவைகளாம்.

இரண்டு வஸ்துக்கள் ஒடுக்கமா யிருக்க வேண்டும் தொப்புள், இடை இவைகளாம்.

மூன்று வஸ்துக்கள் பளபளப்பாயிருக்க வேண்டும்: கூந்தல், பற்கள், நகம் இவைகளாம்.

மூன்று வஸ்துக்கள் மிருதுவாயிருக்கவேண்டும்: திரேகத்தின் தோல், கூந்தல், நாக்கு இவைகளாம்.

இன்னும் முடிவட்ட மிட்டதாகவும், சொரூபம் சமமானதாகவும் வடுவில்லா மேனியும் ஆக இவ்வித அலங்கிர்த ரூப லக்ஷணங்கள் யாவற்றும் முன் எழுதப்பட்ட பத்மினியென்னும் மாதுக்கு உண்டு.

முயல் ஜாதி:- முயல் ஜாதி புருடனானவன் மிருதுவும் பிரகாசமான திரேகமும், தகுமான சரீர பரிமாணமும் நடுத்தரமான உயரமும், நல்ல சுந்தரமான முகமும், பெருந்தோரணையான வார்த்தையும், தணிந்த குரலும், தாமரை புஷ்பவாசனையுடைய திரேகமும், சிவந்த கண்களும், முத்தைப்போன்ற தந்த வரிசையும், குறைந்த போஜனமும், கல்வி, கலை, அறிவு, நற்குணம், நல்லொழுக்கம், பகுத்தறிவும், அற்ப கோபமும், சொற்ப போகமும், அன்னிய மாதர்களை அன்னையென பாவிக்கும் குணமும், சாந்தம், பரோபகாரம், மரியாதையுமுள்ள சுந்

தரன், இவன் பத்மினி யென்னும் பெண்ணுக்குத் தகுந்த புருடனாகும்.

மான் ஜாதி:—மான் ஜாதி புருடனானவன் முயல் ஜாதி புருடனை ஒத்திருப்பா னென்றாலும் கொஞ்சந் தடித்தவனாகவும், தத்துவமுள்ளவனாகவு மிருப்பான்.

இன்னம் அழகிய முகமும், இனிய வார்த்தையுள்ள மதுரவாக்கும், நல்லொழுக்கம் நற்குணமும், சுறு சுறுப்பும் ஜாக்கிரதையும், சுந்தரமான கன்னியரைக் கையாளும்படியான கவனமும், இரஞ்சிதமாகிய வஸ்துவின் மீதிச்சையும், பூங்காவனத்தி லுலாவித்திரிவதில் அதிக விருப்பமும், சங்கீதத்தின் மீது வெகு ஆசையும், போகம் செய்வதில் மிகு மோகமுமுள்ள சௌந்தரன். இவன் சித்தினி என்னும் பெண்ணுக்குத் தகுந்த புருடனாகும்.

ரிஷபஜாதி:—ரிஷபஜாதி புருடனானவன் கெட்டையுருப்பாயும், கை, கால் நீட்டமாயும், பெருந்தீனியும், பெருந் தூக்கமும், துர்கடத்தையும், கெட்ட குணமும், சையோகத்தில் தன் ஆசையை மாத்திரம் தீர்த்துக் கொள்ளும் படியான குணமு முடையவனாகும். இவன் சங்கினி என்னும் பெண்ணுக்குத் தகுந்த புருடனாகும்.

குதிரை ஜாதி:—குதிரை ஜாதி புருடனானவன் பெரும் படைப்பாயும், சதை வளர்த்தியாயும், பெருந்தீனியும், அதிக காமமும், தன் காரியத்தை மாத்திரம் நிறைவேற்றிக்கொள்வதில் கவலையும், வெட்கங் கெட்டத் தன்மையும், சூதுவாது மோசமும், கெட்டகுணமும், வெடுவெடுப்பான வார்த்தையும் பெருந் தொண்டையும், பின்னங்கை தண்டு துடை இவை தடித்ததாயும் இருக்கின்றவனாகும். இவன் ஹஸ்தினி என்னும் பெண்ணுக்குத் தகுந்த புருடனாகும்.

விவாகமும் அதன் பிரதான பயனும்,

விவாகமென்பது இவ்வுலகத்திலுள்ள ஸ்திரீ புருஷ ரிருவர்களும் மனமொத்து இல்லறத்தை நடத்தும் பொருட்டு ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் ஒருவித உடன்படிக்கை.

ஆண்டவன் எல்லா ஜீவராசிகளையும் ஆண், பெண் என்றிரு வகுப்பாய் படைத்திருக்கிருன். ஆனுல் மானிடராகிய நமக்கு மாத்திரமே பகுத்தறிவளித் திருக்கிருன். மிருகங்களுக்குப் பகுத்தறிவில்லை யாதலால், அவை தாயென்றும், தாரமென்றும், தமக்கை யென்றும் தாரதம்மியமில்லாது நடக்கின்றன. மானிடராகிய நமக்குப் பகுத்தறிவளித்திருக்கிறபடியால், மார்க்க ஒழுங்குபடி மணம்புரிந்து புத்திர சம்பத்துடன் சுகஜீவியாய் வாழ்ந்து வருகிறோம்.

"இல்லறமல்லது நல்லறமன்று." என்னும் பழமொழிக் கிணங்க, இவ்வுலகத்தில் ஒவ்வொருவரும் மார்க்க விதிப்படி மணம் புரிந்து உலகில் வாழ்ந்து பிதுர் கடன், விருந்தோம்பல் முதலிய தரும ஒழுக்கங்களை வழுவாது செய்தலே இல்லறமென்று சொல்லப்படும்.

இவ்வுலகம் நடைபெறுவதற்கு இந்த இல்லறமே ஆதாரமாயிருக்கிறது. ஆகையால், விவாகமென்பது உலக சிருஷ்டி கர்த்தாவாகிய கடவுளால் விதிக்கப்பட்ட சிறப்பான விதியென்றும், அவ்வாறு நடப்பதே கடவுளுக்குப் பிரியமென்றும் சகல வேதங்களிலும் கூறப்பட்டிருக்கிறன.

விவாகமானது இல்வாழ்க்கை, உயிர்வாழ்க்கை, தேகாரோக்கியம், மனோதிடம், நன்மார்க்கம், ஜனசாரம், புத்திர விர்த்தி, பூலோக விர்த்தி ஆகிய இவைகளுக்கெல்லாம் ஆதாரமான ஓர் ஏற்பாடு.

ஆகையால் விவாகத்திற்குத் தகுதியான வயதையு டைய ஆண், பெண் யாவர்களும் இதற்குடன்பட வேண் டியது அவசியம். ஆதலால் இந்த விஷயம் ஆழ்ந்த யோசனையோடும், தெளிவான புத்தியோடும், மிக்க ஜாக் ரதையோடும் கவனிக்கத்தக்கது. ஜீவியகால முழுதும் ஒரு துணையைச் சம்பாதிப்பது இலேசான காரியமல்ல. ஆகையால் வாழ் நாள் முழுதும் வீண் நாளாகாமல் பின்னே நிகழக்கூடிய காரியங்களை முன்னே யோசித்துத் தீர்மானிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

விவாகத்திற்குச் சிறப்பான பெண்கள்.

நல்ல இனத்தைச் சேர்ந்தவளாயும், கல்வி, அறிவு புத்தி நுட்பம், அமைதி, அடக்கம், ஒழுக்கம் வணக்க முதலிய சற்குணங்களமையப்பட்டு சௌந்தரிய முள்ள வளாயும், வாய்பட்டியா யிராமல் அமர்ந்த வார்த்தையும், அன்ன நடையும், குளிர்ந்த பார்வையும், உள்ளும் புறமும் ஒத்த நடவடிக்கையும், பாபத்திற்கஞ்சுதலும், பரிசுத்த வஸ்திரம் உடுத்தலும், சதா கடவுள் தியானமும், எவ்வுயிரும் தன் உயிர் போல் கருதும் எண்ணமும், வேலையிற் சுறுசுறுப்பும் வீட்டுச் செய்திகளை வெளி விடாமையும், பிறர் நிந்தை கூறாமையும், அதைப் பிறர் கூற கேளாமையும், சமையற்பாக தேர்ச்சியும், புருஷன் மீது உகப்பாயிருத்தலும் ஆகிய இவ்வித குணங்க ளோடும் கற்பென்னும் ஆபரணத்தை சதா பூண்டவ ளாயும் இருப்பாளே, அவளே, விவாகத்திற்குச் சிறப் பான பெண்.

ஸ்திரீ புருஷர் இருவர்களும் கலந்து உறவாடுகிற கிரமம்.

ஸ்திரீ புருஷர் இருவர்களும் மனமொத்து சந்தோஷத்தோடு புரியுஞ் சங்கமத்திற்கு இராஜபோக மெனப் படும். அதாவது, இரவிலே போஜனத்திற்குப் பின் ஸ்திரீ புருஷர் இருவர்களும் சயன அறையை யடைந்து தங்களா லியன்றவரையில் ஆடையாபரணாதிகளால் அலங்கரித்துக் கொண்டு வாசனைப் பூசிக்கொண்டு பரிமளமான நறுமலர் சூடி படுக்கையைச் சுத்தப்படுத்தி அதன்மேல் இருவர்களும் அமர்ந்து தாம்பூலந் தரித்துக் கொண்டு தங்களாலியன்ற வரையில் கெட்ட எண்ணம், கோபம், பயம் முதலியவைகளை நீக்கி வேறு ஞாபக மில்லாமல் சந்தோஷ சித்தர்களாய் சங்கமத்திற்கு ஏதுவான மதுரமான வார்த்தைகளைப் பேசவேண்டும். அப்படி பேசும்போது மணாளன் மனைவியினுடைய முகத்தையும் மனைவி மணாளனுடைய முகத்தையும் தவிர வேறொன்றையும் பாராமலும், கைச்சரசம், ஆலிங்கனாதி செய்கைகளால் மனைவிக்கு மோகத்தை மூட்டவேண்டும். அவ்வாறு மோகமுண்டானதற்கு அடையாளமாக கண்கள் சிவந்து சோரலும், ஸ்தனம் விம்முதலும், வார்த்தை குளறலும், பரவசமாக மயங்கி மணாளனை ஆசையோடு அணைய வருதலுமாகிய தருணத்திலே நாயகன் சந்தோஷத்தோடு கூடி புரியும் சங்கமத்திற்கே இராஜபோக மெனப்படும்.

இப்படிக்கில்லாமல், சிலர் சயன அறையை யடைந்ததும் சங்கமம்செய்ய ஆரம்பித்துவிடுகிறார்கள். அதனால் என்ன ஏற்படுகிறதென்றால், புருஷர்களுக்கு சுக்கிலம் வெளியாகி திருப்தியாகும் போதுதான் ஸ்திரீகளுக்கு மோகமுண்டாகிறது. இச்சமயத்தில் அவர்களைத் திருப்தி செய்ய சக்தியற்றவர்களாய் அவர்களை விட்டுப் பிரிந்து

விடுகிறார்கள். இதனால் ஸ்திரீகள் திருப்தியாகாமல் போவதோடு புத்திர சம்பத்து மில்லாமல் போய்விடுகிறது. ஏனெனில், ஏககாலத்தில் ஸ்திரீ புருஷர்களிருவர்களுக்கும் திருப்தியாகி சுக்கில சோணித மிரண்டும் கருப்பையிற் சேர்ந்தால்தான் சிசு உற்பத்தியாகும். ஆகையால் ஸ்திரீ புருஷர்க ளிருவர்களும் மேலே சொல்லிய கிரம பிரகாரம் மணந்து வாழ்வது மிகவும் அவசியம்.

சங்கமத்திற்குப்பின் அருந்துவதைப்பற்றிய குறிப்பு.

சங்கமத்திற்குப் பின் தண்ணீர் அல்லது குளிர்ந்த பானம் அருந்துகிற பழக்கம் அநேகருக்குண்டு. இப்படிச் செய்வதினால் தப்பாமல் எப்படியும் வியாதிகளுக்கிடமுண்டு. ஏனெனில், சங்கமத்தினால் ஜீவாக்கினி குறைந்து காரணுக்கினி அதிகரிக்கும். அதனால் தேக உறுப்புகள் (முக்கியமாய் உள்ளுறுப்புகள்) அதிகமாய் உஷ்ணித்திருக்கும். நன்றாய்ச் சூடேறிய பாத்திரத்தில் ஜலத்தை தெளித்த க்ஷணமே இழுத்துக்கொள்வது போல சங்கமத்திற்குப் பின் சாப்பிடுகிற குளிர்ந்த பானங்களை அந்த உறுப்புகள் உடனே சோஷித்துக் கொள்ளும். அதனால், பக்ஷவாதம், முகவாதம், வாய் கோணல், நடுக்குவாதம், ஈரல் வீக்கம், ஈரல் நடுக்கல் முதலிய நோய்களுண்டாகும்.

இப்படியே சங்கமத்திற்குப்பின், அதிக சூடும், காரமுமான மஸ்துள்ள பானங்களும் சாப்பிடலாகாது. ஏனெனில், நன்றாய் நீர்வற்றி இருக்கிற கட்டையில் அக்கினி சீக்கிரம் பற்றுகிறது போல, இவ்வுறுப்புகளில் அவைகளின் சூடு தாக்கி அவைகளின் சுபாவத் தொழில் மாறும். அதனாலும் அநேக வியாதிகளுக் கிடமாகும்.

ஆகையால் இவ்விரண்டு காரியமும் ஸ்திரீ புருஷர் இருவருக்கும் கெடுதியை விளைவிக்கிறபடியால் இருவரும் தவிர்க்க வேண்டியது.

சங்கமத்திற்குப்பின் தாகத்திற்கு வேண்டியதாயிருந்தால், காய்ந்தாறின பாலுடன் சுத்தி செய்த தேனைக்கூட்டிச் சாப்பிடுவதால் தேகத்தின் சோர்வும் பலஹீனமும் நீங்குவதுமன்றி தாது விருத்தியுமுண்டாக்கும்.

சங்கம ஸ்நானம்

சங்கமம் செய்த அன்று ஸ்திரீ புருஷர் இருவர்களும் சூரிய உதயமாகுமுன் சங்கம ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும்.

சிலர் சுமார் காலை 8, 9 மணிக்கும், சிலர் மத்தியானத்திற்கும் ஸ்நானம் செய்கிறார்கள். இன்னும் சிலர் ஸ்நானம் செய்கிறதே கிடையாது. அப்படி செய்வது தரித்திர மென்றும் முகத்தின் அருள் மாறிவிடும் என்றும் முன்னோர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். மேலும் மானிடராகிய ஒவ்வொருவரும் காலை உதயத்திற்குமுன் கடவுளை தியானம் செய்யவேண்டியது அவசியமாயிருக்கிறபடியால், அவ்வேளையில் அசுத்தமாய் இருக்கக் கூடாது. ஆகையால், சங்கமம் புரிந்த ஸ்திரீ புருஷர் ஒவ்வொருவரும் உதயத்திற்கு முன் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

சங்கமத்திற்குரிய வயதும் கால அளவும்.

ஒரு வாலிபன் இருபத்திரண்டு வயதிற்குமுன் சம்போகத்திற்கு முயலக்கூடாது. அப்படி முயல்வானாகில் அதிசீக்கிரத்தில் தாது நஸ்டமுண்டாகும் தேக வலிவு குன்றும். கோசம் மெலிந்து போகும். ஆகையால்,

இருபத்திரண்டு வயதிற்குப் பின் சங்கமத்திற் காரம்பிக்க வேண்டியது.

22-வது வயது முதல் 30வயது வரைக்கும் தின சங்கமங்கூடும். ஆனால் தன் மனைவி மனமொத்தவளாயும், தேகம் பலமானதாயும், தேககுணம் சமரசமானதாயும், கூடும் நாட்கள் சுபநாட்களாகவும் இருக்க வேண்டிய தவசியம்.

30 வயது முதல் 40 வயது வரைக்கும் 4 தினத்திற்கொரு தடவையும், 40 வயது முதல் 50 வயது வரைக்கும் வாரத்திற்கொரு தடவையும், 50 வயது முதல் 60 வயது வரைக்கும் 15 தினங்களுக்கொரு தடவையும்; 60 வயது முதல் 70 வயது வரைக்கும் திரேகம் பலமுள்ளதாயிருந்தால் மாதத்திற்கொரு தடவையும், 70 வயது முதல் 80 வயது வரைக்கும் தேகசத்தி தகுதியாயுமிருந்து சங்கமத்தினல் மனதிற்கானந்தமு முண்டானல் 2 மாதத்திற்கொரு தடவை அல்லது இரண்டு தடவையும் ஆகும். 80 வயது முதல் 90 வயது வரைக்கும் வருடத்திற்கொரு தடவைக் கதிகங்கூடாது. 90 வயதானல் சங்கமத்திற்கிடமில்லை; நிறுத்த வேண்டியதுதான். மேற் சொன்னதெல்லாம் தேகம் பலமானதாயும் தேககுணம் சமமானதாயும் இருக்கப் பெற்றவர்களுக்கேயாம்'

காமமும் அதற்குதவியான இராஜக்கருவிகளும்

காமமென்பது சந்தானத்திற் கேதுவாகிய போக இச்சை. இவ்விச்சையானது முக்கியமாய் விந்துவினலுண்டாகிறது. விந்துவானது பக்குவப்பட்டு விந்துக் கமலங்களில் நிறைந்தால் அங்கு அதற்கொரு அசைவு தனுண்டாகி அதில் நின்றும் ஆவியெழும்பும். அப்பொழுது அதை வெளிப்படுத்த உண்டாகும் உணர்ச்சியே

போக இச்சை, போகத்தினுல் புத்திரோற்பத்தி யுண்டாகிறதென்பது உலகறிந்த விஷயம். ஆனுல் சந்தானேற்பத்திக்காக சுக்கிலமானது கருப்பையிற் செல்லவேண்டும். அப்படி அது செல்லாத வரையில் கருத்தரிக்கமாட்டாது. சுக்கிலத்தை கருப்பையிற் செலுத்த கோசமானது விம்மவேண்டியது மிகவும் அவசியம். ஆகையால் போக இச்சை உற்பத்தியானவுடனே இராஜக்கருவிகளாகிய இருதயம், மூளை, ஈரல், குண்டிக்காய் முதலியவைகள் தத்தம் தொழிலாகிய ஜீவசக்தி, ஆவி, இரத்தம் ஆகியவைகளை அதில் பிரவேசிக்கச்செய்து, கோசத்தை விம்மச்செய்யும். அதன் பின்பே அது விம்மி கருப்பையிற் சுக்கிலத்தை செலுத்த உபயோகப்படும்.

இராஜக் கருவிகளாகிய இருதயம், மூளை, ஈரல், குண்டிக்காய் முதலியவைகள் தத்தம் சுபாவக்குணம் மாருமலும் பலஹீனப்படாமலு மிருந்தால்தான் தத்தம் தொழிலைச் சுறுசுறுப்புடன் செய்து கோசத்தை பிம்மச் செய்யும். இராஜக் கருவிகள் சுபாவகுணத்தில் மாறுபட்டும் பலஹீனப்பட்டு மிருந்தால் அவைகள் தத்தம் தொழிலைச்செய்ய சக்தியில்லாமல் போகிறது. இராஜக் கருவிகள் தத்தம் தொழிலைச் செய்யாத வரையில் கோசம் விம்மமாட்டாது.

இராஜக் கருவிகளில் இருதயமே சிரேஷ்டமானது. ஏனெனில் இது சுக ஸ்திதியி லிருந்தால்தான் மற்ற எல்லா உறுப்புகளும் சுக ஸ்திதியி லிருக்கும். ஆகையால் தேகத்தில் இதைத்தான் இராஜாவென்று சொல்ல வேண்டும். ஆத்ம சக்தியை தரும்படியாக இதை தேகத்தின் மத்தியில் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆகையினுல் ஆத்ம சவுக்கியத்திற்காக அவசியம் இவ்வுறுப்பை மிகவும் ஜாக்கிரதையோடு காப்பாற்ற வேண்டும்.

இருதயம் பலஹீனப்படுவதற்கு அனேக காரணங்களுண்டு: அதிக உழைப்பாலும், நெடுநாளாயுண்டாயிருக்கிற வியாதியாலும், அதிகப் பசியோடிருப்பதாலும், அளவிற்கதிகமான சிற்றின்ப அநுபவத்தாலும் இன்னும் இதைப்போலொத்த செய்கைகளாலும், சூடான நஞ்சினங்களை சாப்பிடுவதாலும், சாராயமுதலிய மதுபானங்களை பானம் பண்ணுவதாலும், சடுதியிலுண்டான அதிக விசனத்தாலும் இருதயமானது சுருங்கி ஆத்ம சக்தியும் ஜீவாக்னியும் குறைந்து இருதயம் பலஹீனப்படும். இவ்விதம் ஆத்மசக்தியும் ஜீவாக்கினியும் குறைந்து பலத்தைக் குறைக்கும். இவை குறையும்படி சம்பவித்தால் இருதயம் துர்ப்பலப்பட்டுப்போம். இருதயமும் மூளையும் துர்ப்பலப்பட்டவுடன் ஆண்மையையுண்டாக்கும் ஆத்ம சக்தியும், ஆண் மர்ம ஸ்தானத்தில் எழுச்சி, பருத்தல் முதலாகியவைகளை யுண்டாக்கும் ஆவியும் சுத்தமாயுண்டாகாது. ஒருக்கால் உண்டாயினும் குறைவாயுண்டாகும். அப்போது அவசியம் தாது நஷ்டமுண்டாகும். ஆகையால் வியாதியுண்டான காரணத்தைத் தெரிந்து அப்பழக்கங்களை யுடனே நீக்கவேண்டியது. பிறகு இருதயத்திற்கு வ்லுவையுண்டாக்கி சந்தோஷப்படுத்தும் ஒளஷதங்கள், தங்கம், வெள்ளி, முத்து, இரத்தினம், நற்பவளம் ஆகியவைகளின் பஸ்பங்கள் ஷெ பஸ்பங்கள் சேர்த்துச் செய்யப்பட்ட மாத்திரை, லேகியம் முதலிய ஒளஷதங்களையும் சாப்பிடவேண்டும். இன்னும் மன வருத்தம். விசனம், மனக்கிலேச முதலியவைகளை நீக்கும்படியானவைகளில் மனதை செலுத்தவேண்டும். வீணை, புல்லாங்குழல், பிடில் முதலிய நல்ல வாத்தியங்களை வாசிப்பதிலாவது அல்லது கேட்பதிலாவது மனதைச் செலுத்தவேண்டும். இவ்விதம்

5

செய்துவருவதால், இருதயத்தைப்பற்றிய வியாதி நிவர்த்தியாகும்.

மூளையானது சகல உணர்ச்சிக்கும் பிரதானமானது. மூளைக்கும் சரீர தசைகளுக்கும் ஸ்பரிச நரம்புகள் மூலியமாய் சம்மந்தமுண்டு. அது எப்படியெனில் ஒரு வஸ்துவை எடுக்க விரும்பும்போது புத்தியிலுண்டான தோற்றத்தை மூளையுணர்து நரம்புகளுக்கு அறிவிக்கும். நரம்புகள் தசைகளைத் தூண்டி இயக்கத்தை யுண்டாக்கி வஸ்துவைப் பற்றியெடுக்கச் செய்கின்றன. மூளையின் தொழில் மந்தப்பட்டிருக்கும்போது தசைகளின் தொழிலும் மந்தப்பட்டிருக்கும். இவ்விதம் மூளைக்கும் தசைகளுக்கும் சம்மந்தமுண்டா யிருக்கிறது.

இன்னும் மனதிற்கும் மூளைக்கும் நெருங்கிய சம்மந்தமுண்டு. மனமானது ஓர் வஸ்துவை இச்சித்து அது கிடைக்கப்படவில்லையானால் அதே ஏக்கத்தால் புத்தி தடுமாறுகிறது. பயித்தியம் காண்கிறது. இன்னும் இரைப்பையிற்கும் மூளைக்கும் சம்மந்தமுண்டு. அதாவது அதிக பசியோடிருப்பதால் தலையில் வலி காணுகிறது. இவ்விஷயங்களால் தேக உள்ளுறுப்புகள், வெளியுறுப்புகள் ஒவ்வொன்றும் மூளையோடு சம்மந்தப்பட்டிருக்கிறதென்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆகையால் இதை அதிக ஜாக்கிரதையோடு காப்பாற்றவேண்டும்.

மூளையானது பலஹீனப்படுவதற்கு அநேக காரணங்களுண்டு. அதாவது இராக்காலங்களில் அதிக நேரம் நித்திரையின்றி விழித்திருப்பதனாலும், ஒன்றைப்பற்றி சற்றும் மறக்காது ஓரே கவலையா யிருப்பதாலும், வெய்யிலில் அதிகமாய்த் திரிதலாலும், வாசித்தல் முதலாகிய மனப்பயிற்சியாலும் இன்னும் இதைப்போன்ற மூளையில்

தாக்கும்படியான கிரியைகளாலும் மூளை துற்பலப்பட்டுப்போகும். இன்னும் நெடுநேரம் பசியுடனிருப்பதாலும் கெட்டநாற்ற முதலியவைகளை சுவாசிக்க நேரிடுவதாலும் மூளை துற்பலப்பட்டுப்போகும்.

ஆகையால், வியாதியுண்டான காரணத்தைத் தெரிந்து அப்பழக்கங்களை யுடனே நீக்கவேண்டும். மூளைக்குப் பலத்தைத் தரும்படியான லேகியங்கள் மாத்திரைகள் முதலான ஔஷதங்களைச் சாப்பிடவேண்டும். நல்ல பரிமள வஸ்துக்களை முகரவேண்டும். அடிக்கடி இள வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். இவ்விதம் செய்துவருவதால் மூளையைப் பற்றிய வியாதிகள் தீர்ந்து மூளைக்கு வலுவைத்தரும்.

மூளையும் இரைப்பையும் சம்மந்தப்பட்டிருப்பதால் சங்கமத்திற்கு முன் ஸ்திரீ புருஷரிருவரும் இரத்த விர்த்தியுள்ள ஆகாரங்களைச் சாப்பிடவேண்டும். அதனல் சங்கமத்தில் அதிக இன்பத்தைத் தரும். அப்பொழுது தரிக்கும் சிசு இரத்த புஷ்டியும், திடகாத்திரமு முள்ளதாயிருக்கும்.

மூளை, மனம், தசை முதலியவைகளுக்கும் சம்மந்தமுண்டு. ஆகையால் சங்கமத்திற்குமுன் ஸ்திரீ புருஷரிருவரும் சந்தனம், ஜவ்வாது, அத்தர், பன்னீர் முதலாகிய நல்ல பரிமளங்களைப் பூசிக்கொள்வதாலும், நல்ல வாசனையுள்ள புஷ்பங்களைச் சூடிக்கொள்வதாலும், அந்த வாசனைகள் கந்த நரம்புகள் மூலியமாய் மூளைக்கு அதிக உணர்ச்சியையும் பலத்தையும் மனதிற்கு அதிக சந்தோஷத்தையுமுண்டாக்கும். இவ்விதம் இருவர் மூளையும் பலப்பட்டும், மனம் சந்தோஷப்பட்டும் இருக்கும் காலங்களில் தரிக்கும் சிசுவானது பூரண வயதுள்ளதாகவும்,

நல்ல விவேகமுள்ளதாகவும், நற்குணங்களை யுடைய தாகவுமிருக்கும்.

ஈரலும் இராஜக் கருவிகளிலொன்று. இது இரைப் பையில் ஜீரணித்த அன்னரசத்தை இரத்தமாக்கி சுத்தப் படுத்தி தேகத்தைப் போஷிக்கும். ஈரலானது தான் பக் குவப்படுத்தின இரத்தத்தை தேகத்தில் போஷித்து காம இச்சையையுண்டாக்கி ஆண் மர்ம ஸ்தானத்தைப் பருக்கச்செய்யும் குணமுடையது. ஆகையால் இதை அதிக ஜாக்கிரதையோடு காப்பாற்ற வேண்டும். ஈரலா னது அநேக காரணங்களால் பலஹீனப்பட்டுப் போகும்: கஞ்சா முதலிய லாகிரியைத் தரக்கூடிய புகைகளை அருந் துவதாலும், வெறும் வயற்றில் சிகரெட்டு சுருட்டு, பீடி முதலிய புகைகளை யருந்துவதாலும், ஐந்து நிமிஷத் திற்கு ஒரு தடவை புகையருந்துவதாலும், சாராயம் முதலிய லாகிரிகளை உபயோகப்படுத்துவதாலும் ஈரல் பலஹீனப்பட்டுப் போகும். ஆகையால் வியாதியுண் டான காரணத்தைத் தெரிந்து அப்பழக்கங்களை யுடனே நீக்கவேண்டும். ஈரலுக்குப் பலத்தைத்தரக்கூடிய ஔஷ தங்களைச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

குண்டிக்காய்களானது நரம்புகளினால் ஈரலோடு சம் மந்தப்பட்டிருக்கிறது. விந்துவிற்கு ஆதாரமாகிய இரத் தம் குண்டிக்காய்களில் வரும். குண்டிக்காய்கள் இரத் தத்திலிருக்கிற கெட்ட நீரையும் உப்புகளையும் பிரித்து மூத்திரமாய் வெளிப்படுத்தி இரத்தத்தை பரிசுத்த மாக்குகின்றன. குண்டிக்காய்களுக்கும் மூளைக்கும் சுக்கில நரம்புகள் சம்மந்தப்பட்டிருக்கின்றன. குண்டிக்காய்கள் பரிசுத்தப்படுத்தின இரத்தமானது அவைகளுக்கும் பீஜத்திற்கும் மத்தியிலுள்ள நரம்புகளில் வரும்போது வெண்மையாகி பீஜங்களிற் சென்று அவற்றின் சூட்டி

னுல்தான் முழுவதும் நன்ருய்ப் பக்குவப்பட்டு சுயமாகிய விந்துவாகிறது. ஆகையால் இதை மிகவும் ஜாக்கிரதை யோடு காப்பாற்றுவது அவசியமாயிருக்கிறது. இவைகள் பலஹீனப்படுவதற்கு அநேக காரணங்களுண்டு. அதாவது, நீரை அதிகப்படுத்தும் வஸ்துக்களை அடிக்கடி சாப்பிடுவதாலும், பேதிக்கு அடிக்கடி சாப்பிடுவதாலும், மிதமிஞ்சின சிற்றின்ப அனுபவத்தாலும், சதா நடையாலும், துவிச்சக்கரம் (பைஸிகள்) குதிரை முதலியவைகளில் தாறுமாருய் ஏறி அதிகமாய் சவாரி செய்வதாலும் குண்டிக்காய்கள் துற்பலப்பட்டுப்போம். இவ்விதம் துற்பலப்பட்டுப்போவதால் சுபாவமாயுண்டாகும் போக இச்சை குறையும். விந்து நன்ருய்ப் பக்குவப்பட்டு வெண்மையாகாதிருக்கும். போகத்திற்கு எத்தனிக்கும்போது கைகால்கள் நடுக்கங்கொண்டு ஆண்குறி சோர்வடைந்து போகும். ஆகையால் வியாதியுண்டான காரணத்தைத் தெரிந்து, அப்பழக்கங்களை நீக்கி குண்டிக்காய்களுக்கு கொழுமையைக் கொடுக்கும்படியான வாதுமை பருப்பு, பிஸ்தா, சாலாமிஸ்ரி முதலானவைகளை சாப்பிட்டுக் கொண்டு வருவதாலும், கோழி, வாத்து முதலானவைகளை நெய்யில் வெந்து கோதுமை ரொட்டியுடன் வைத்து சாப்பிட்டு வருவதாலும் குண்டிக்காய்களுக்கு அதிக பலத்தைக் கொடுக்கும்.

கோசத்தை விம்மச்செய்ய இராஜக்கருவிகள் ஆதாரமாயிருக்கின்றன; கோசம் விம்மினுலொழிய போக சக்திக்கிடமில்லை. ஆகையால் இராஜக் கருவிகளைக் காப்பாற்ற வேண்டியது மிகவும் அவசியம். இன்னும் விந்துவினுல் போக இச்சையுண்டாவதுமன்றி போக சக்தியுமுண்டாகிறது. எப்படியெனில், ஒருவனுக்கு ஒருமுறை விந்து ஸ்கலிதமானபின் உடனே போகிக்க சக்தியற்றவ

னுகிவிடுகிறுன். பிறகு விந்துக்கமலங்களில் விந்து உண்டாகியே மறுபடியும் போக சக்தியுண்டாகிறது. அப்பொழுதே கோசமும் விம்முகிறது.

இன்னும் இருதயமும் மூளையும் இவ்விஷயங்களில் அதிகமாய் சம்மந்தப்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு ஸ்திரீயை அல்லது காமத்தை யுண்டாக்கத் தக்கவைகளைக் கண்ணுற்ற மாத்திரத்தில், கண்ணிலுள்ள பார்வை நரம்புகள் மூலமாய் மூளையறிந்து உடனே இருதயத்திற்கு தெரிவிக்க, அது அதைக் கவனித்தவுடனே மூளையும் மற்ற உறுப்புகளும் அதற்குடன்பட்டு தத்தம் வேலையாகிய இரத்தம், ஆவி, ஜீவசக்தி ஆகியவைகளைக் கோசத்திற் செலுத்த கோசம் விம்மும். இப்படியே இன்பமான குரல், சங்கீதம், போக சம்பந்தமான வார்த்தைகள் முதலியவைகளைக் கேட்பதனுல் காதுகளிலுள்ள கேள்வி நரம்புகள் மூலமாகவும், இன்பமான வஸ்துக்கள் முதலியவைகளை முகர்வதனுல், கந்த நரம்புகள் மூலமாகவும் அதரபான முதலிய இன்பத்தை யுண்டாக்கத் தக்கவைகளைப் புசிப்பதனுல் இரசினை நரம்புகள், மூலமாகவும் இன்பத்தைத் தரத்தக்கவைகளைத் தொடுவதினுல் ஸ்பரிச நரம்புகள் மூலமாகவும் மூளையறிந்து முன் சொன்னபடி இருதய முதலிய இராஜ உறுப்புக்கள் கூடி கோசத்தை விம்மச்செய்கின்றன.

சுக்கில சோணிதத்தினுலுண்டாகும் போக இச்சையானது சகல ஜீவான்மாக்களிடத்தும் சுபாவமாய் உண்டாயிருக்கிறது. ஆகையால் இதன் விதிவிலக்குகளையறிந்து நடக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம். ஏனெனில் சந்தானவிர்த்தி, ஆயுள் விர்த்தி, பலம், காந்தி, ஊக்கம் முதலானவைகளுக்கு சுக்கில சோணிதங்கள் ஆதாரமாயிருக்கின்றன. ஆகையால் இவை நஷ்டமடையாமலும்

க்ஷீணித்துப் போகாமலும் அவரவர்களால் கூடியமட்டும் முயற்சிசெய்ய வேண்டியது அதி முக்கியத்திலும் முக்கியமாகும். இன்னும் இவ்வுலகத்தின் கண் இன்பசுகத்திற்கும் இதுதான் காரணமாயிருக்கிறது. இது நஷ்டமடையப் பெற்றவன் இப்பூவுலகின்கண் நடைபிணத்திலும் கடைபிணமாயிருப்பான்.

தாதுவின் விபரம்.

இதற்கு இந்திரியமென்றும், விந்துவென்றும், இரேதஸ் என்றும், இரத்தசத்து என்றும், சுக்கிலமென்றும் பல பெயர்களுண்டு.

தாதுவானது இரத்தத்தினின்றும் பிரிகின்ற சத்து. அதாவது நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரங்களினின்றும் பிரிகின்ற சத்திற்கு அன்னரசமெனப்படும். அன்னரசத்தில் நின்றும் பிரிகின்ற சத்திற்கு இரத்தமெனப்படும் அவ்விரத்தத்தில் நின்றும் பிரிகின்ற சத்திற்கே சுக்கில சோணிதங்க ளெனப்படும். புருஷ தாதுவிற்கு சுக்கிலமென்றும், ஸ்திரீ தாதுவிற்கு சோணிதமென்றும் பெயர்.

சுக்கிலமானது மூளையி லுற்பத்தியாகிறது. நமது தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு நரம்பும் மூளையோடு சம்மந்தப்பட்டிருக்கிறது. தாதுவானது ஒவ்வொரு உறுப்பிலும் இரத்தத்தோடு கலந்து சிவந்தே யிருக்கும். இரத்தமானது அதற்குரிய நரம்புகளின் வழியாய் மூளையிற் போய்ச்சேரும். இவ்விதம் மூளையிற் சேர்ந்தபின் சுக்கிலமாகிறது. காதுகளுக்குப் பின் இரண்டு சுக்கில நரம்புகளுண்டு. அந்த நரம்புகள் சிரசின் பின்புறமாய் கீழிறங்கி மூளைக்கொடியின் சார்பாய் குண்டிக்காய்களிற் சேர்ந்து பீஜத்தில் வந்து சேருகின்றன. மூளையிலுற்பத்தியாகிய சுக்கிலமானது சுக்கில நரம்புகளின் வழியாய்

பீஜத்திற் போய்ச்சேரும். சுக்கிலமானது குண்டிக்காய்களுக்கும் பீஜத்திற்கும் மத்தியிலிருக்கும்போது அதிக வெண்மை கலந்த சிவப்பாக இருக்கும். பீஜத்திற் சென்ற பின்பு அதன் சக்தியினுற்றான் சுத்த வெண்மையாக மாறுகிறது. இக்காரணத்தினுல்தான் பீஜங்கள் பல ஹீனப்பட்டிருக்கும்போது வெளிப்படுகிற சுக்கிலம் சிவக்திருக்கிறது.

சுக்கிலமானது சளியைப்போல் தடிப்பாகவும் பிசுபிசுப்புள்ளதாகவும், வெண்மையாகவும் ஓர் வித வாசனையுள்ளதாகவுமிருக்கும். சுக்கிலத்தில் ஜீவாணுக்களுண்டு. அதற்கு விந்து கிரிமிகளென்று பெயர். சுக்கிலமானது மேற்சொன்ன விதமாய் தன் சுபாவக்குணம் மாருமலிருக்கும்பக்ஷத்தில் அதில் ஐக்கியப்பட்டுள்ள விந்துக் கிரிமிகள் ஜீவனுள்ளதாயிருக்கும். சுக்கிலமானது தன் சுபாவக் குணத்தில் மாறுபடுமாயின் அதிலுள்ள விந்துக்கிரிமிகள் ஜீவனற்றதாயிருக்கும். சுக்கிலத்திலுள்ள விந்துக் கிரிமிகள் ஜீவனுள்ளதாயிருந்தால்தான் சந்தானேற்பத்தியுண்டாகும். சுக்கிலமானது நீத்துப்போய் அதிலுள்ள விந்துக்கிரிமிகள் ஜீவனற்றதா யிருந்தால் புத்திரோற்பத்திக்கு இடமில்லே. சுக்கிலமானது போக இச்சைக்குப் பிரதானமானது. சுக்கிலத்தினுல் புத்திர சந்தான முண்டாவதுக் தவிர தேகபலம், 'மனேபலம் முதலியவைகளுக்கும் ஆதாரமா யிருக்கிறது. ஆகையால் நவரத்தினத்திற்கு சமமாகிய இந்த அருமையான வஸ்துவை வீண் செலவு செய்யாமல் எவ்விதம் உபயோகப்படுத்த வேண்டுமோ அவ்விதம் உபயோகிப்பது உத்தமம்.

தாது நஷ்டமாகிறதற்கு அநேக காரணங்களுண்டு. அதிக உழைப்பாலும், அகால போஜனத்தாலும், மித மிஞ்சின சிற்றின்ப அனுபவத்தாலும், சதா சங்கமத்தில்

ஞாபகமாக இருத்தலாலும், முஷ்டிமைதுனம் முதலிய சுபாவத்திற்கு விரோதமான துற்செய்கைகளாலும், கண்டமாதருடன் சேருவதாலும், ஒன்றைப் பற்றிற் சற்றும் மறவாது ஒரேகவலையா யிருத்தலாலும், இராக்காலங்களில் நித்திரையின்றி அதிகநேரம் விழித்திருக்கும்படி நேரிடுவதாலும் நித்திரை பங்கப்படுவதாலும், கொடூரமான வெய்யிலில் அதிகமாகத் திரிதலாலும், கஞ்சா முதலிய லாகிரியைத் தரக்கூடிய புகைகளை அருந்துவதாலும், சாராயம் முதலான மதுபானங்களை யருந்துவதாலும், சதா நடப்பதாலும், சூதக ரத்தம் ஸ்கலிதமாய்க் கொண்டிருக்கும் ஸ்திரீகளிடம் சேருவதாலும், திருட்டுத்தனமாய் ஒரு ஸ்திரீயுடன் பயங்கரத்துடன் சங்கமஞ் செய்வதாலும் வியாதியையுடைய ஸ்திரீகளைச் சேருவதாலும், சதா சம்போகிகளான விலைமாதருடன் சேருவதாலும், இராஜக் கருவிகள் யாவும் துர்ப்பலப்பட்டுப்போய் மூலாதாரத்தில் நின்றும் உஷ்ணம் மேலெழும்பி இந்திரியம் நீத்துப்போவதால் ஜலபாதையிலும், மலபாதையிலும் நித்திரையிலும், சொப்பனத்திலும், பல விதமாய் தாது நஷ்டமுண்டாகும்.

இன்னும் வயிறு நிரம்பி யிருக்கும்போதும், ஜீரணமாகாமல் மந்தப்பட்டிருக்கும்போதும், வாந்தியாகிய பின்பும், நித்திரை பங்கப்பட்டிருக்கும்போதும், பேதியாகும்போதும், கடும்பசியா யிருக்கும்போதும், தாகமா யிருக்கும்போதும், எண்ணெய் [illegible]ன்றும், க்ஷவரஞ்செய்துகொண்ட அன்றும், தேகம் அதிக குளிர்ச்சி அல்லது அதிக உஷ்ணமா யிருக்கும்போதும் ஆகிய இவ்வேளைகளில் சங்கமஞ் செய்வதாலும் இராஜக்கருவிகள் பலஹீனப்பட்டு தாது நஷ்டமுண்டாகும் இன்னும் நிலையிலும், இருப்பிலும், பக்கவாட்டிலும் புணர்வதாலும்,

விரைவாகப் புணருவதாலும், சம்மதியாத ஸ்திரீயுடன் பலவந்தத்துடன் சேருவதாலும் இராஜக்கருவிகள் சின்னுப்பின்னப்பட்டு வெட்டை சூடு அதிகரித்து தாது நஷ்டமுண்டாகும்.

வெட்டைச் சூடு அதிகரிப்பதால் இந்திரியம் நீத்து வெள்ளை நீர் போல்போக ஆரம்பிக்கும். இது வரவர கோசத்தின் துவாரத்தில் புண்ணாக ஆரம்பிக்கும். கோசம் நமைச்சலெடுத்து நீர்க்கடுப்புத் தோன்றும். அதன் பின் அப்புண்ணிலிருந்து சீழ் வர ஆரம்பிக்கும். இவ்விதம் நீர்த்துவாரம் புண்ணாகி சுருங்கிவிடுவதால் நீர்விட சக்தியற்று நீரடைப்புக் காணும். பின்பு உள்ளூறுப்புகள் புண்ணாகி அதினின்றும் இரத்தம் வரும். இதற்கு இரத்த மேகமென்று பெயர். இது சிலருக்கு சீழாக வடியும். சிலருக்கும் வெள்ளையாகவும், சிலருக்கு மஞ்சளாகவும் சிலருக்கு சிவப்பாகவும் வடியும். இதற்கு சீழ்மேகமென்று பெயர். இக்காலத்தில் கோசம் வீங்கி வேதனையோடு நீரிறங்கும். கோசத்தில் நமைச்ச லுண்டாகிக்கொண் டிருப்பதால் அவர்களின் கை ஜனனேந்திரியங்களுக்கு நேராகவே போய்க்கொண்டிருக்கும். வஸ்திரங்கள் வெள்ளையிறங்கி கறையாகும். இவ்விதம் நாட்கள் செல்லச் செல்ல வெள்ளை மூக்குச்சளிபோல் மாறி நூல்போல் வெளியாகும். இதற்கு தந்திமேகமென்று பெயர். பிறகு அரையில் நெறி கட்டும் இதற்கு அரையாப்பு என்று பெயர். வெட்டை முற்றினல் கட்டை என்பதுபோல் நாட்கள் செல்லச்செல்ல மேகரோகம் அளவு மீறி மேக நீர்கள் திரேகத்தில் பரவுகிறதால் குஷ்டரோகத்தை யுண்டாக்கும்.

ஆகையால் தாது நஷ்ட முண்டான காரணத்தைத் தெரிந்து அப்பழக்கங்களை நீக்கவேண்டும். அதன்பின்

இந்திரியத்தைப் பிசின்போல் கெட்டிப்படுத்தி தாது விருத்தி யாகும்படி முத்து, பவளம், தங்கம், கஸ்தூரி, குங்குமப்பூ முதலியவைகளையும், நெய், பால், கோதுமை உளுத்தம் பருப்பு, வாதுமை பருப்பு, பிஸ்தா பருப்பு, அக்ரோட் பருப்பு, சாலாமிசிரி முதலியவைகளை தனித்தாவது ஒன்றோடொன்றைச்சேர்த்தாவது சாப்பிடவேண்டும். இன்னும் மேற்சொல்லிய வஸ்துக்களைச் சேர்த்துச் செய்யப்பட்ட மாத்திரைகள், லேகியங்கள் முதலானவைகளையும் சாப்பிடலாம். இவ்விதம் சாப்பிட்டு வருவதால் நீத்துப்போன இந்திரியம் பிசின் போல் கெட்டிப்பட்டு தாது புஷ்டியும் வீரிய விர்த்தியும் உண்டாகும்.

ஒருவனுக்கு ஜீவாதாரமான தாது நல்ல நிலையில் இருந்தால்தான், அவனுடைய முகத்தில் நல்லவிகாஸமும், அவன் வார்த்தையில் ஓர் இன்பமும் ஏற்படும். நிற்க அவன் சரீரம் எப்பொழுதும் அதிக தேஜஸோடும், மிகுந்த சுறுசுறுப்போடும் இருக்கும். மேலும் இந்திரியத்தை அடக்கியாளும் ஒருவன், சிறிது நேரம்கூட மனம் சலிப்பில்லாமலும், எந்தெந்தக் காரியத்தை எப்பொழுதெப்பொழுது செய்ய வேண்டுமென நினைக்கிறானோ அப்பொழுதப்பொழுது அதைச்செய்து முடிக்கச் சக்தியுடையவனாகிறான். தாதுவை அடக்கியாளும் ஒருவனுடைய புத்தி நல்ல வழியிலேயே செல்லுமென்பது ஆன்றோர் கொள்கை. அப்படி நன்மார்க்கத்திலேயே செல்லும் பக்ஷத்தில், தன்னுடைய குடும்ப வாழ்க்கையை மிகத் திருப்திகரமாக அவன் நடத்துவதுடன் கிருஹஸ்தாச்ரம தர்மத்திற்குரிய தர்மங்களைக் குறைவற நடத்தி கடவுளுடைய அன்பிற்கும் பாத்திரனாகி நல்ல பதவியடைகிறான். இவை தாதுவைப்பற்றிச் சொல்லிய சிறுகுறிப்புகளாகும். தாதுவின்பெருமையையும் அதனை அடக்கி

யாளுவதால் உண்டாகும் நன்மையையும் எடுத்துச் சொல்வதானுல் எவ்வளவோ விரிந்துகொண்டுபோகும்.

அகால போஜனம்.

மேலே சொன்ன பலவித காரணங்களால் இராஜக் கருவிகள் பலஹீனப்பட்டு தாது நஷ்டமுண்டாகின்றன. அவைகளிற் சில முக்கிய அம்சங்களை விவரிப்பது அவசியமாயிருக்கிறது.

இப்பூலகின்கண் ஜீவிக்கும் மானிடர் ஒவ்வொருவரும் தத்தம் ஜீவனத்திற்காக ஒவ்வொரு தொழிலைச் செய்து வருகிருர்களென்பது யாவருமறிந்த விஷயமே. தோட்டி முதற் ருெண்டமான் வரை ஜீவனத்திற்காகவே தொழில் செய்து வருகிருர்கள். ஜீவனமென்ருல் ஜீவனோடிருப்பதற்கு ஆதாரமாகிய ஆகாரத்தை யுட்கொள்ளலேயாம். ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் ஆகாரத்தைக் காலக் கிரமப்படி உட்கொள்ளவேண்டும். அதாவது பசிக்கும்போது ஆகாரத்தை யுட்கொள்ள வேண்டும்.

சிலர் தாங்கள் செய்யும் தொழில்களையே கவனித்துக்கொண்டு பசிக்குங் காலங்களில் ஆகாரம் உட்கொள்ளாமலிருந்து வருகிருர்கள். அந்தோ! அவர்கள் நாம் செய்யும் தொழில் நமது ஆகாரத்திற்காகத்தானேயென்று சற்றும் கவனிக்கிருர்களில்லை. பசி அதிகமாகும்போது சாப்பிடாமலிருந்தால், அவ்வேளை உள்ளே எப்பொழுதும் வேலைசெய்யும் சுபாவமுடைய இயந்திரம் சரீர மாமிசங்களை யறைக்க ஆரம்பிக்கின்றது. அக்கருவி ஆகாரத்தை அறைக்கவேண்டிருக்க சரீரத்தின் மாமிசங்களை யறைக்க ஆரம்பிக்கிறபடியால் அதைச் சுற்றியுள்ள ஈரல், குண்டிக்காய், இருதயம் முதலிய இராஜக் கருவிகள் பலஹீனப்பட்டுப்போகின்றன. இருதயத்திற்

கும் மூளைக்கும் நெருங்கிய சம்மந்தமுண்டு. ஆகையால் இருதயம் பலஹீனப்பட்டுப் போவதால் மூளையும் பலஹீனப்பட்டுப்போகிறது. மூளை பலஹீனப்பட்டுப் போவதால் மூளையிலுற்பத்தியாகும் தாது நீத்துபபோக ஆரம்பிக்கிறது.

ஒரு மனிதன் ஜீவித்திருப்பதற்கு ஆகாரமே ஆதாரமா யிருக்கிறபடியால் அதைக் காலக்கிரமப்படி யுட்கொள்ளாமற் போனால் இராஜக்கருவிகள் சகலமும் பலஹீனப்பட்டுப்போய் இந்திரியம் க்ஷீணித்து தாது நஷ்டமுண்டாகும்.

இந்திரியமானது தாதுவென்னும் அத்தியாயத்தில் சொல்லிய பிரகாரம் தன் சுபாவ குணத்தில் மாறுபடாதிருந்தால்தான் போக இச்சை யுண்டானவுடன் போக சக்தியு முண்டாகும். இந்திரியம் நீத்துப்போனல் போக இச்சையிருக்குமேயன்றி அதை நிறைவேற்றும் சக்தி யுண்டாகவேமாட்டாது.

நாம் ஜீவித்திருப்பதற்கு ஆகாரமே ஆதாரமாயிருக்கிறபடியால் ஒவ்வொருவரும் உரிய காலத்தில் ஆகாரத்தை யுட்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

அதிக உழைப்பு.

ஒவ்வொருவரும் தத்தம் திரேகப் பலத்திற்குத் தக்கவாறு உழைக்க வேண்டும். அளவுக்கு மீறி உழைப்பதால் திரேக உறுப்புகளில் முக்கியமாய் உள்ளுறுப்புகள் அதி சீக்கிரத்தில் பலஹீனப்பட்டுப் போகும்.

அதிக உழைப்பினால் திரேக உறுப்புகள் சகலமும் உஷ்ணமாகின்றன. திரேகத்தில் உஷ்ணம் அதிகமானல் இரத்த வரக்ஷியுண்டாகும். இரத்த வரக்ஷி யுண்டானல் திரேகத்தின் வலுவு குறைந்து கைகால் அசதி, இடுப்பு

ஓச்சல் முதலிய வியாதிகள் சம்பவிக்கின்றன. தவிர தாதுவுக்கு ஆதாரமாயுள்ள இரத்தங் குறைவதால், தாது விர்த்தியுங் குறையும். தாது விர்த்தி குறைந்தால், ஆண்மையுங் குன்றும். சிறிது நாளில் நோசம் எழும் சக்தியே யில்லாமலும் போய்விடும்.

இன்னும் அதிக உழைப்பால் இராஜக்கருவிகள் உஷ்ணமாய் விடுகின்றன. இராஜக்கருவிகளாகிய ஈரல், இரைப்பை, குண்டிக்காய், இருதயம், மூளை முதலியவை கள் உஷ்ணமாய் விடுகிறபடியால் பற்பல வியாதிகள் உற் பத்தியாகின்றன. வயிற்றுக்கடுப்பு, சீதபேதி, மூல ரத்தம், நீர்க்கடுப்பு, தாது நீத்து நீருடனேயும் நீருக்கு முன்னும் பின்னும் கடுப்போடு இறங்குதல் முதலிய வியாதிக ளுற்பத்தியாகும்.

ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் தத்தம் திரேக வலு விற்குத் தக்கவாறு உழைக்கவேண்டும். உழைப்புக்குத் தக்கவாறு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். சாப் பிட்டவுடன் வேலை செய்யக்கூடாது. சாப்பிட்டபின் சற்று நேரம் காற்றில் உலாவ வேண்டும். பிறகு சாப்பிட்ட களை தீருமளவு அமர்ந்து, அதன் பின்பே வேலை செய்ய ஆரம் பிக்கவேண்டும்.

நித்திரை பங்கம்.

இரவில் நெடுநேரம் விழித்துக் கொண்டிருப்பதால் சித்தப்பிரமை, மயக்கம், தலைபாரம் முதலிய மூளையில் தாக்கும்படியான வியாதிக ளுற்பத்தியாகின்றன.

இந்திரியமானது முக்கியமாய் மூளையி லுற்பத்தியா கிறது. ஆகையால் மூளையில் தாக்கும்படியான வியாதி களால் மூளை உஷ்ணமாகி அதி லுற்பத்தியாகும் இந்திரி யம் நீத்துப்போகிறது. இதனால் முக்கியமாய் சொப்பன

ஸ்கலிதமும் துரிதஸ்கலிதமு முண்டாகும். எவ்வித மெனில் நித்திரை பங்கத்தால் உணர்ச்சிக்கு ஆதாரமாகிய மூளை உஷ்ணத்தால் பலஹீனப்பட்டுப் போகிறது. மூளையானது பலஹீனப்பட் டிருக்கும்போது ஒன்றைப் பற்றி யோசித்தால் அது பூர்த்தியாகாமல் குழப்பமாகி விடுகிறது. இருதயத்தில் ஒன்றை நினைத்து மூளையால் அதை உணர்கிறோம். உணர்ச்சிக்கு ஆதாரமாகிய மூளை பலஹீனப் பட்டிருப்பதால், இருதயம் நினைக்கும் காரியத்தை உணர்ச்சி செய்ய மூளை இடங்கொடுக்க ஹேதுவில்லாமற் போகிறது. இருதயம் ஒன்றை நினைத்த க்ஷணம் மூளைக்குத் தெரிவித்து, அதன் மூலியமாய் உணர்ச்சி செய்விக்குமாதலால், தன் கட்டளைப்படி நடக்கக்கூடிய மூளையானது பலஹீனப்பட் டிருப்பதால் இருதயம் இடும் கட்டளையை செய்து முடிக்கச் சக்தியில்லாமற் போகிறது. ஆகையால் இருதயம் (சித்தம்) பிரமை கொள்கிறது. இவ்விதம் இருதயமானது பிரமித்திருப்பதால் ஓர் உணர்ச்சியிலேயும் சாராமல் குழப்பத்திலிருக்கிறது. அதோடு காமத்திற் காதாரமாகிய இந்திரியம் உஷ்ணத்தால் கொதிப்பேறி யிருப்பதால் ஷெ குழப்பத்திலிருக்கும் இருதயமானது காமத்தைப் பற்றுவதிலேயே நோக்கமாயிருக்கும். ஆனால் நாம் செய்யும் தொழில்களாலும் மற்றும் சம்பாஷணைகளாலும் இருதயமானது காமத்தைப் பற்ருது தடுக்கப்படுகிறது. இவ்வித நிலைமையிலிருக்கும்படியான இருதயமானது நாம் நித்திரை கொள்ளும்போது அது எதன்மேல் நோக்கமாயிருந்ததோ அதை கௌவிகிறபடியாலும், அதற்கிசைந்தாப் போல் இந்திரியமும் கொதிப்புற்று இளகுக் தருவாயிலிருப்பதாலும் இருதயமானது காமத்திற் காதாரமாகிய சொரூபத்தை யுற்பத்தியாக்கி அதை நோக்குவதால்

இளகுக் தருவாயிலிருக்கும்படியான இந்திரியம் உருகி வெளியாய்விடுகிறது.

இருதயம் ஒரு சொரூபத்தை எப்படிச் செய்யக் கூடுமென்று இதை வாசிக்கும் நேயர்கள் நினைக்கலாம். அது எவ்விதமெனில் ஒருவன் விழிப்பில் ஒன்றைப்பற்றி இடை விடாமல் நினைத்துக்கொண் டிருந்தால் நித்திரை செய்யும்போது இருதயமானது அதை சொரூபிக்கிறது. அதுவே நாம் கனவிற் காணக்கூடிய தோற்றம். நினைவே கனவென்பது யாவருமறிந்த விஷயமே. அதுபோல் இருதயமானது எந்தெந்த சமயத்தில் எப்படி யெப்படி சொரூபிக்க வேண்டுமோ அப்படியப்படி சொரூபிக்க தத்துவமுள்ளது. காமத்திற் காதாரமாகிய இந்திரியம் கொதிப்புற்று இளகுந் தருணத்தி லிருப்பதால் இருதயமானது காமத்தைப் பற்றுவதற்கு முயற்சிக்கிறது. ஆனால் விழித்துக்கொண் டிருப்பதால் பல ஜோலியின் நிமித்தம் இருதயமானது அதைப்பற்ற ஹேதுவில்லாமற் போகிறது. நித்திரை செய்யும்போது இருதயம் தான் நாடிய் காரியத்திற் பிரவேசிப்பதாலும், அதற்கிசைந்தாப் போல் இந்திரியமும் இளகுந் தருணத்தி லிருப்பதாலும் அந்த சந்தற்பத்திற்குத் தக்கவாறு இருதயமானது ஓர் அழகிய பெண்ணை சொரூபித்ததை நோக்குவதாலும் இளகுந்தருணத்தி லிருக்கும் இந்திரியம் பெண் சொருபத்தைக் கண்டக்ஷணம் வெளியாகிவிடுகிறது.

இன்னும் நித்திரை பங்கத்தால் துரித ஸ்கலிதமுமுண்டாகும். எவ்விதமெனில் சங்கமத்தில் பிரவேசித்து அதனல் கொதிப்புற்று இளகி வெளியாக வேண்டிய இந்திரியமானது மூளையின் உஷ்ணத்தால் கொதிப்புற்று இளகுந் தருணத்தி லிருக்கிறபடியால், சங்கமத்திற்கு எத்தனித்த க்ஷணம் இளகி வெளியாகிவிடுகிறது. இன்னும்

நித்திரை பங்கத்தால் வரும் கெடுதிக ளநேகமுளது. அவைகளை விவரிக்கிறதா யிருந்தால் புத்தகம் விரிவாகிக் கொண்டுபோகும். ஆகையால் இத்துடன் நிறுத்து கிறோம்.

நித்திரை பங்கத்தினு லுற்பத்தியாகும் வியாதி களுக்கு ஔஷதம் சாப்பிட வேண்டுமானல், இரவில் விழித்துக்கொண் டிருக்கும்படியான வழக்கத்தை முதல் நீக்கவேண்டும். பிறகு மருந்து சாப்பிட ஆரம்பிக்க வேண் டும். அதோடு மூளைக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும்படியான குலாப்பு அத்தர், ஸ்தம்போல் அத்தர், சந்தன அத்தர் ஆகியவைகளை தாங்களணிந்துகொண் டிருக்கும்படி யான ஆடைகளிற் பூசிக்கொண்டு வரவேண்டும். இந்த வாசனை மூக்கின் வழியாய் அதாவது கந்தரம்பின் வழி யாய்ச் சென்று மூளையின் உஷ்ணத்தைத் தணிக்கும். மேலும் எண்ணெய் ஸ்நானமுஞ் செய்து வரவேண்டும். எண்ணெய் ஸ்நானஞ் செய்யும் வழக்கமற்றவர்கள் பசு வின் பாலில் மிளகு, சீரகம் இவ்விரண்டையும் பொடித் துப் போட்டு ஸ்நானஞ் செய்யவேண்டும்.

சதா சங்கமத்திலேயே ஞாபகமாயிருத்தல்.

சதா சங்கமத்திலேயே ஞாபகமாக இருத்தல் என்ற வாக்கியத்தில் அநேக அர்த்தங்கள் புகுந்துகொண்டிருக் கின்றன. எப்பொழுதும் ஸ்திரீகளைக் காமக் கண்ணோடு நோக்குதல், சதா ஸ்திரீகளிடத்தில் சரசமாய் வார்த்தை யாடுதல், சிநேகிதர்களுடன் வார்த்தையாடிக்கொண் டிருக்கும் போதும் ஸ்திரீகளைப் பற்றி மிகுதியாக சிலா கித்துப் பேசுதல் முதலியனவாம். இன்னும் அதன் அர்த் தங்களை விபரித்துச்சொல்ல எம்மனம் இசையவில்லை.

சதா சங்கமத்திலேயே ஞாபகமாயிருப்பதால் மோகாக்கினியின் சுவாலை இடைவிடாது இந்திரியத்தில் வீசிக்கொண்டேயிருக்கும். மோகாக்கினியின் சுவாலை சதா இந்திரியத்தில் வீசிக்கொண்டிருக்கிறபடியால், இந்திரியம் கசிய ஆரம்பிக்கிறது. இவ்விதம் கசியும் இந்திரியமானது நீருக்கு முன்னும் பின்னும் நீருடனும் வெளியாகிறது.

இன்னும் சதா சங்கமத்தில் ஞாபக முடையவர்களுக்கு துரித ஸ்கலிதமு முண்டாகும். அதாவது மோகாக்கினியின் சுவாலை இந்திரியத்தில் பலமாக வீசிக்கொண்டிருக்கிறபடியால் இந்திரியமானது இளகும் பதமாய் இருக்கிறது. இவர்கள் சங்கமத்தில் பிரவேசித்த க்ஷணம் இந்திரியம் வெளியாகி விடுகிறது. இதனுல் இரகசிய அவமானமடைய நேரிடுகிறது.

இன்னும் இதனுல் சொப்பன ஸ்கலிதமு முண்டாகும். எவ்விதமெனில் சதா சங்கமத்தில் ஞாபகமுடையவர்களின் அகக்கண்ணின் முன் ஸ்திரீ சொரூபம் உருவெடுத்து நிற்கும். இந்த நினைவே கனவாகமாறி (நித்திரை பங்கமென்னும் அத்தியாயத்திற் சொல்லிய பிரகாரம்) சொப்பன ஸ்கலித முண்டாகும்.

மலஜலங்களை அடக்கிக் கொண்டிருப்பதனு லுண்டாகும் தாது நஷ்டங்கள்

மலஜலங்களை அடக்கிக்கொண்டிருப்பதனுலுண்டாகும் வியாதிகள் அநேகமுளது. அவைகளை யெல்லாம் விவரிப்பதானுல் புத்தகம் விரிவாகிக்கொண்டு போகும். ஆகையால் சில அம்சங்களை மாத்திரம் விவரிப்போம்.

மலஜலங்களை அடக்கிக்கொண்டிருப்பதனுல் துரிதஸ்கலிதம், சொப்பன ஸ்கலிதம் நீருக்கு முன்னும், பின்

னும், நீருடனும் இந்திரிய ஸ்கலிதம் இவைகளுண்டாகும். எவ்விதமெனில் மலஜலங்கள் கழிய வேண்டிய காலத்தில் கழிக்கப்படாமல் அடக்கிக்கொண் டிருப்பதால் திரேக முழுதும் உஷ்ணமாகி விடுகின்றன. மலக்குடலும் ஜலக் குடலும் இராஜக்கருவிகளாகிய இரைப்பை ஈரல் குண் டிக்காய் முதலிய உறுப்புகளுக்கு சமீபத்திலிருப்பதால் மலஜலத்தின் உஷ்ணம் அவைகளிற்ருக்குகிறது. இராஜக் கருவிகள் உஷ்ணமாகி விடுகிறபடியால் அவைகளின் உஷ் ணத்தால் இந்திரியம் கொதிப்புற்று கசிய ஆரம்பிக்கும். இவ்விதம் கசிந்த இந்திரியமானது மலஜலங்களைக் கழிக் கும்போது நீருக்கு முன்னும், நீருக்கு பின்னும், நீருட னும் வெளியாகும்.

இன்னும் சங்கமத்திற்கு எத்தனித்துக்கொண் டிருக்கும்போது ஜலபாதை மலபாதை வருந்தருணத்தி லிருக்கும். உடனே மலஜலங்களைக் கழித்துவிட்டு பிறகே சங்கமத்திற் பிரவேசிக்க வேண்டும். மலஜலங்களை கழிக் காமல் அடக்கிக்கொண்டு சங்கமத்தில் பிரவேசித்தால் துரித ஸ்கலித முண்டாகும். எவ்விதமெனில் சிறு நீரும் இந்திரியமும் குண்டிக்காயின் வழியாகத்தான் வெளிவர வேண்டும். ஆகையால் சிறு நீரானது குண்டிக்காயை முட்டிக்கொண்டிருக்கும், அதனுல் குண்டிக்காய் உஷ்ண மாகி அதைச் சார்ந்த இராஜக்கருவிகளும் உஷ்ணமாய் விடுகின்றன. மலத்தை யடக்கிக்கொண் டிருப்பதால் அதன் உஷ்ணமும் குண்டிக்காயிற்ருக்கி இராஜக் கருவி கள் அளவுக்கு மீறிய உஷ்ணமாய்விடுகின்றன எப்பொ ழுது இராஜக்கருவிகள் உஷ்ணமாய்விடுகின்றனவோ அப் பொழுதே இந்திரியமும் கொதிப்புற்றுவிடும். இந்த சந் தர்ப்பத்தில் சங்கமத்திற் பிரசிப்பதால் மோகாக்கினி யும் இந்திரியத்தில் தாக்கி, கண் மூடி விழிக்கு முன் இந்தி

ரியம் வெளியாகிவிடும். மேலும் வெளிப்படவேண்டிய நீர் அடைபட்டிருந்ததாலும், அச்சமயம் சங்கமஞ் செய்த தாலும் நீரானது அளவுக்கு மீறிய உஷ்ணமாய் விடுகிறது. ஷை நீரானது வெளிவரும்போது நீர்த்தாரையைப் புண்ணாக்கிவிடும். இதனால் நீர்க்கடுப்பு, நீர்ச்சுருக்கு ஆண்குறி எரிச்சல் முதலியவைகளுண்டாகின்றன.

இன்னும் நித்திரை அதிகமாக வரும்போது ஜலபாதை பலபாதை வருந்தருணத்தி லிருந்தால் உடனே கழித்து விட்டு நித்திரைக்குச் செல்லவேண்டும். மேலும் நித்திரை செய்யும்போது மலஜலம் முட்டிக்கொண் டிருந்தால் சற்று நித்திரை தெளியும். அந்தச் சமயத்தில் மலஜலம் கழித்துவிட்டு நித்திரைக்குச் செல்லவேண்டும்.

நித்திரைக்குச் செல்லும் போதோ அல்லது நித்திரையின் மத்தியிலோ மலஜலத்தை அடக்கிக்கொண் டிருந்தால் அவைகளின் உஷ்ணம் குண்டிக்காயிற் றுக்குகிறது. குண்டிக்காய் உஷ்ணிப்பதால் அது ஒருவித உணர்ச்சியால் நிமிர்கிறது. அது நிமிர்ந்தவுடன் அத்துடன் நரம்பு மூலியமாய் சம்பந்தப்பட்டிருக்கும் பீஜமானது மேலேறுகிறது. பீஜமானது மேலேறுவதால் பீஜத்தின் நரம்பு கோசத்தின் உட்பாகத்தில் முட்டுகிறது. மேலும் பீஜமானது மேலேறுவதால் கோசத்தின் வெளிபாகத்தை தூக்குகிறது. ஆகையால் கோசமானது விம்முகிறது. இதற்கு உதாரணமாக நித்திரை செய்கிறவன் நீருக்கு முட்டிக்கொண் டிருக்கும்போது விழித்துக் கொண்டால் கோசம் விம்மி யிருக்கக் காண்பான். இவ்விதம் விம்மிய கோசமானது படுக்கையில் உராய்ந்து கொண்டிருக்கிறபடியால் இந்திரியம் இளகி (நித்திரை பங்க மென்னும் அத்தியாயத்திற் சொல்லிய பிரகாரம்) சொப்பன ஸ்கலிதமுண்டாகும்.

சொப்பன ஸ்கலித முடையவர்கள் நித்திரைக்குப் போகுமுன் மலஜலங்களைக் கழித்துக்கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

மிதமிஞ்சின சம்போகத்தால் வரும் கெடுதி.

மிகுதியாகிய சம்போகத்தினுல் தேகத்தில் நின்று அதிகமான விந்து வெளியாகிறது. விந்துவானது இரத்தத்தின் சத்து. ஆகையால் இரத்தம் குறைகிறது. இரத்தங் குறைகிறபடியால் அதற்காதாரமாகிய ஜீவாக்கினி குறைகிறது. ஜீவாக்கினி குறைகிறபடியால் தேக உறுப்புகளின் சுபாவத்தொழில் கெட்டு தேகம் கலகலப்பட்டு பின்பு மட்டில்லாத கொடிய வியாதிகட்குட்பட நேரிடும்.

இன்னும் அதிக சம்போகத்தினுல், அளவுக் கதிகமான இந்திரியம் வெளிப்படுகிறபடியால், இந்திரிய விளைவு குறைந்து இந்திரியத்திற்குப் பதிலாக இரத்தம் வெளிப்பட ஆரம்பிக்கும்.

இரத்தம் வெளிப்படுவதனுல் இரத்த நரம்புகள், இருதயம், ஈரல் முதலாகிய உறுப்புகளின் தொழில் மாறுபட்டு அநேக வியாதிகளுக் குட்பட நேரிடும். அதாவது, புத்தி மாருட்டம், பயித்தியம், நித்திரையின்மை, பஞ்சேந்திரிய உணர்ச்சிக்குறைவு, நீரடைப்பு, கல்லடைப்பு சதையடைப்பு, நீரொரிவு, நீரிழிவு, கைகால் நடுக்கல், பிரமேகம், அங்குஷ்டவாதம், நரம்புவாதம், பக்ஷவாதம், இருதய ரோகம், தலைசுழற்றல், மந்தாக்கினி முதலிய வியாதிகளுண்டாகின்றன.

புத்திரோற்பத்திக்கு ஆதாரமாயுள்ளது சுக்கில சுரோணிதம். சுக்கிலம் தடித்து பிசின்போலிருந்தால் தான் புத்திரோற்பத்திக்கு ஏதுவாகும். சுக்கிலம் நீத்துப் போனுல் புத்திர சம்பத்துண்டாகாது.

ஆகையால் மிதமிஞ்சின போகத்தினு லுண்டாகும் வியாதிகளைத் தீர்த்து சுக்கில விருத்தியும் ஆன்ம சக்தியும் தேக புஷ்டியும் கொடுக்கும்படியான லேகியங்கள், மாத்திரைகள், பஸ்பங்கள், செந்தூரங்கள் முதலானவைகளைச் சாப்பிட்டு வரவேண்டியது. அதோடு கொழுமையைக் கொடுக்கும்படியான நெய், பால், கோதுமை, உளுந்து, மாமிச முதலானவைகளையும் சாப்பிட்டு வர வேண்டியது.

இன்ன மாதர்களிடம் சங்கமம் கூடாதென்பது.

சூதகத்தினுல் ரத்த ஸ்கலிதமாகிக்கொண் டிருக்கிற ஸ்திரீகளிடமும், புருஷனில்லாத விதவைகள் அல்லது விவாகமாகாத கன்னி ஸ்திரீகளிடமும், கிழவிகள் அல்லது தம் வயதிலும் அதிக மூப்பான ஸ்திரீகளிடமும் சங்கமம் கூடாது.

சூதக ரத்தம் ஸ்கலிதமாகிக்கொண் டிருக்கிற ஸ்திரீகளிடம் கூடுவதனுல், அக்கெட்ட உதிரத்தின் சூடு மூளை, இருதய முதலியவைகளில் தாக்குகிறபடியால் சித்தப்பிரமை, பயித்தியம், மூர்ச்சை முதலான வியாதிகளுண்டாகும்.

விதவைகள், விவாகமாகாத கன்னி ஸ்திரீ முதலானவர்களிடத்திற் கூடுவதனுல், இவர்கள் செய்யத்தகாத கடத்தையினுல் கர்ப்பந் தரித்து விட்டால் அவமானத்திற்கிடமாகுமே என்கிற எண்ணத்தினுலும் அல்லது இத்த காக்கிரியை வெளிப்பட்டு விட்டால் மகா கெட்ட பேருண்டாகுமே என்கிற சந்தேகத்தினுலும், கருவை அழித்ததினுல் இராஜாங்கத்தார் தண்டனை முதலியவைகளுண்டாகுமென்னும் பயத்தினுலும் அக்காலங்களில் விந்து ஸ்கலிதமாகுந் தருணத்தில் புருஷனை விட்டு நீங்கிவிடுவார்கள்.

அப்பொழுது இந்திரியத்துளிகள் ஆண் குறியின் துவா ரத்தில் தங்கி விடுகிறபடியால் மேக வியாதிகள் உண்டா கின்றன.

கிழவிகள், தம் வயதிலும் மூப்பான ஸ்திரீகளிடத்திற் சங்கமம் கூடாது. ஏனெனில் இவர்கள் காந்த கல்லின் சுபாவ முடையவர்கள். அக்காலங்களில் ஸ்கலித தருணத் தில் மாம்பழத்தை யுருஞ்சி அதன் ரசத்தை இழுப்பது போல் இரத்த சத்து முழுவதையும் இழுத்துக் கொள் ளும் சுபாவம் இவர்களுக்குண்டு. இது நஞ்சுண்பதிலும் கொடியதாகையால் எவ்வித வியாதி யுண்டாகுமென்று நாம் சொல்ல வேண்டியதில்லை.

தாது நஷ்டத்தை யுடையவர்கள் அநுசரிக்கவேண்டிய விதிகள்.

தங்களுக்கு எக்காரணத்தினால் தாது நஷ்டம் ஏற் பட்டதோ அப்பழக்கத்தை நிறுத்தவேண்டும். அதன் பிறகு மருந்து முதலியவைகளை யுபயோகிக்கவேண்டும்.

பசித்தவுடன் ஆகாரம் உட்கொள்ள வேண்டும்.

உஷ்ணத்தை கொடுக்கக்கூடிய பதார்த்தங்களை அதிகமாய்ச் சேர்க்கக் கூடாது. உஷ்ண பாதார்த்தங் களை நீக்கிவிடுவதே மிக்க நலம்.

மோர், எடுதயிர், பாலேடு, இளநீர், உருக்குநெய் முதலியவைகளைத் தத்தம் சக்திக்குத் தக்கவாறு சேர்த்து வரவேண்டும். வழக்கமாய் நெய், பால் சேர்த்து வருகிறவர்கள் தாது நஷ்டத்தை முன்னிட்டு அதற்காக அதிகமாகச் சேர்த்து வரவேண்டும்.

இரவில் சுமார் 9 மணிக்குமேல் விழித்துக்கொண் டிருக்கக்கூடாது.

வாரத்தில் இரண்டு தரம் எண்ணெய் ஸ்நானஞ் செய்ய வேண்டும். எண்ணெய்த் தேய்துக்கொள்ளா விரதம் பூண்டவர்கள் மிளகு, சீரகம் இவ்விரண்டையும் சூரணித்து பசுவின் பாலிற் போட்டு சிரசிற்கிட்டு ஸ்நானஞ் செய்ய வேண்டும்.

வெய்யிலில் அதிகமாய்த் திரியக்கூடாது.

லாகிரி வஸ்துக்களை உபயோகிக்கக்கூடாது.

சுருட்டு, பீடி முதலிய புகை உபயோகிக்கும் பழக்கமுடையவர்கள் வெறும் வயிற்றி லுபயோகிக்கக்கூடாது. ஆகாரம் உட்கொண்டபின் சற்றுநேரம் தாமதித்து உபயோகித்துக் கொள்ளவும். சிலர் நித்திரையின் மத்தியில் விழித்துக்கொண்டால் அப்பொழுது கூட உபயோகிக்கிறார்கள். இன்னும் காலையில் எழுந்தவுடன் உபயோகிக்கிறார்கள். இவ்விதம் உபயோகிப்பதால் தாது நஷ்ட முண்டாகும்.

மேலே சொல்லிய பிரகாரம் அநுஷ்டித்து வருவதால், தாது நஷ்டம் மேலும் மேலும் அதிகப்படாமல் காப்பாற்றிக்கொள்ளலாம். ஏற்பட்டிருக்கும் தாது நஷ்டத்திற்குத் தக்க மருந்துகளைக் கொண்டு நிவர்த்திச் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

சங்கமஞ் செய்யத்தகாத வேளையும் விதமும் அதனால் வரும் கெடுதிகளும்.

ஆகாரத்தினால் வயிறு நிரம்பி யிருக்கும்போது சங்கமஞ் செய்யக்கூடாது. அப்போது செய்யும் புணர்ச்சியால் குன்மம், சூலை, கல்லடைப்பு முதலிய வியாதிகளுண்டாகும். பசித்திருக்கும்போதும், வியாதியுற் றிருக்கும்போதும், அதிக உழைபிற்குப் பின்னும், மன வருத்தப்பட்டு விசனமா யிருக்கும்போதும், லாகிரி வஸ்துக்களை

யுபயோகித்து மயங்கி இருக்கும்போதும் சையோகஞ் செய்யக்கூடாது. ஏனென்றால், இக்காலங்களில் தேக குணம் விகர்ப்பப்பட்டு மூளை, இருதயம், ஈரல், குண்டிக்காய் இரத்த நரம்புகள் முதலாகியவைகள் தத்தம் தொழில்களில் மாறுதலடைந்து இருக்கும். அக்காலங்களில் உண்டாகிய சங்கமத்தினால் தேகத்தின் சத்துத் திரள்கள் அதிகமாய் அழிந்து தேகம் துற்பலப்பட்டுப் போம்.

இன்னும் நிலையில் புணர்ந்தால் சரீரவிளைப்பும், இருப்பில் புணர்ந்தால், மாங்காய், நீர்பை இவைகளில் வலியும், விரைவாகப் புணர்ந்தால் பக்கவாதம் முகவாதம் இவைகளுண்டாகும். புருடன் கீழும் ஸ்திரீ மேலுமாகப் புணர்வதினால் சுக்கிலம் வெளியாகிறது கஷ்டமாய், சுக்கிலம் கோசத்தில் தங்கி நீரடைப்புண்டாகும். இன்னும் ஸ்திரீயின் நிதம்ப வழியாய் துற்நீர்கள் கோசத் துவாரத்திற் சென்று ஓதம், விரைவாதம் முதலிய பலவித நோய்களுண்டாகும். இன்னும் அமாவாசை, பௌர்ணமி, பிறை கண்ட அன்று தேய்வு பிறை ஆகிய இக்காலங்களிற் சங்கமங்கூடாது. ஏனென்றால், அமாவாசையில் தரிக்கும் பிள்ளை குருடாயும், பிறைகண்ட அன்று அதாவது சந்திரகலை உதித்த அன்று சங்கமஞ்செய்வதால் தரிக்கும் பிள்ளை சில அவயவங்களின்றியும், பௌர்ணமி யன்று தரிக்கும் பிள்ளை வெறி யுள்ளதாகவும், தேய்வு பிறையில் தரிக்கும் பிள்ளை அற்ப ஆயுளுள்ளதாகவும் பிறக்கும். ஆகையால் மேற்கண்ட தினங்களில் ஒருபோதும் சங்கமம் செய்யக்கூடாதென அறிக.

ஆண் மலட்டின் விபரம்.

பிசின்போல் தடித்திருக்கக் கூடிய சுக்கிலமானது வெட்டை சூட்டால் இளகிவிடுவதால் சுக்கிலத்தின்

சுபாவம் விகர்ப்பப்பட்டு நீர்போல் நீத்துவிடுவதால் சுக்கிலத்தில் ஐக்கியப்பட்டுள்ள விந்துக்கிரிமியானது உயிரில்லாததாய் இருக்கும். கருத்தரிக்கக்கூடிய விந்துக்கிரிமி உயிரில்லாததால் கருத்தரிக்க ஏதுவில்லை.

இத்தோஷத்தை தாது விர்த்தி ஔஷதங்களால் நிவர்த்திசெய்ய வேண்டியது. சுக்கிலமானது பிசின்போல் தடித்து தன சுபாவ குணம் மாறுமலிருந்தால் அதில் ஐக்கியப்பட்டிருக்கும் விந்துக்கிரிமிகள் உயிருள்ளனவாயிருக்கும். சுக்கிலத்திலுள்ள விந்துக்கிரிமிகள் உயிரோடு இருந்தால்தான் கருத்தரிக்க ஏதுவாகும்.

பெண் மலட்டின் குணம்.

கருப்பாசயத்தில் குளிர்ச்சி அதிகரிப்பதாலும், உஷ்ணம் அதிகரிப்பதாலும், பித்தம் அதிகரிப்பதாலும் தன்னில் வரும் சூாத நீரை ஏற்றுக்கொள்ளாது. இன்னும் வெண்மேகம், சிராவகம் முதலிய வியாதிகளால் கர்ப்பாசயம் பலஹீனப்பட்டு இந்திரியத்தை ஏற்றுக்கொள்ளும் சக்தியற்று விடுவதாலும், மிதமில்லாத சேர்க்கையாலும், பெரும்பாடு, பொய்ச் சூதக முதலிய மேக வியாதிகளாலும் கருப்பை துற்பலப்பட்டுப் போவதால் கருத்தரிக்காமல் போகும்.

மலடாயிருப்பது ஆண் அல்லது பெண் என்று அறியும் விதம்:

ஆண் பெண் இருவர்களின் சிறு நீரை வெவ்வேறாய் சுரைச் செடியில் ஐந்து தினம் ஊற்றிக்கொண்டு வரவும். எந்த நீரினல் அவை பட்டுப்போகிறதோ அவர்களிடத்தில் தோஷமுண்டென்று அறிந்துகொள்ளவும்.

சங்கமத்தின் பிரயோஜனங்கள்.

சங்கமம் புரிவதால், மனதைத் தெளிவாக்கும். கோபம், துக்கம் முதலியவைகளை நிவர்த்தியாக்கும். சுக்கிலம் வெளிப்படுவதால் இன்பமும், புத்திர சம்பத்து முண்டாகும்.

காமமானது மனிதர்களால் உண்டாக்கப்பட்டதன்று. சர்வ வல்லமையுள்ள கடவுளால் உண்டாக்கப்பட்டது. ஆகையினாலேதான் மிருகம் பறவை முதலிய ஜீவான்மாக்களிடத்தும் இவ்விச்சை சுபாவமாகவே அமைந்திருக்கிறது.

சங்கமத்தை விடுவதால் புத்திமயக்கம், சோம்பல், மனந்தடுமாறல், கோபம்மிகுதல், துக்கமுண்டாகுதல், கவலையுண்டாகுதல், விரை சுரப்பு, கோசந் தடுத்தல், தேக வலியுண்டாகுதல், மோகவிகாரத்தால் மனக்குருடு படல், பயித்தியம் ஊறுதல், தான் ஜீவித்திருப்பது தனக்கே வருத்தமாயிருத்தல் முதலிய கெடுதிகளுண்டாகும். இப்படி யுண்டாகும் வியாதிகள் எந்த மருந்திலும் தீராது. விவாகஞ்செய்து சங்கமம் புரிந்தால் மாத்திரமே யன்றி தீராது.

மாத விடாய்

சூதகம் என்றும், பயிஷ்டை என்றும், பிரஷ்டை என்றும் மாதாந்த ருதுவென்றும், வீட்டு தூரமென்றும் தலை முழுக்கென்றும் பலவித பெயர்களுண்டு.

மாதாந்திரம் ஸ்திரீகளின் கருக்குழியிலிருந்து கசியும் இரத்தத்திற்கு மாதவிடா யென்று பெயர். இது எப்பொழுது ஆரம்பமாகிறதோ அது முதல் சிசு உற்பத்திக்கிடமாகிறது. அதுபோல் மாதவிடாய் முழுதும் நின்று விடுமானால் சிசு உற்பத்திக் கிடமில்லை.

உத்தம ஸ்திரீகள் அமாவாசையிலும், மத்திம ஸ்திரீகள் பிறைகண்ட அன்றும், அதம ஸ்திரீகள் பிறைகண்ட மூன்றும் நாளும், அதமாதம ஸ்திரீகள் பிறைகண்ட ஐந்து நாளைக்குப் பின்னும் பயிஷ்டை யாவார்கள்.

மாதவிடாய் நாட்களாகிய மூன்று நாட்களும் கழிந்து சுத்தமான காலம் நாள் தொடுத்து பன்னிரண்டு நாட்களுமே கருத் தரிக்கக்கூடிய முக்கியநாள்.

மாதவிடாய் எல்லோருக்கும் ஒரே நிர்ணயமாய் மூன்று நாட்களில் நின்று போகாது. சிலருக்கு மூன்று நாட்களுக்குக் குறைந்தும், சிலருக்கு மூன்று நாட்களுக்கு அதிகப்பட்டும், சிலருக்கு இரண்டொருநாள் உதிரங்கண்டு இரண்டொருநாள் நின்று, பின்பு இரண்டொருநாள் கண்டு முடிவில் சுத்தமாய் நின்றுபோம். மாதவிடாய் இரத்தஸ்கலிதம் சுத்தமாய் நின்று போன பின்பு தான் ஸ்நானஞ் செய்து மருவ வேண்டும்.

மாதவிடாய் காலத்தில் கூடுவதனால் இருபாலார்க்குமுள்ள உறுப்புகளை பெரும்பாலும் ஊனப்படுத்தும். தவிர அக்கெட்ட உதிரத்தின் சூடு மூளை இருதயம் முதலியவைகளில் தாக்கி புத்தி மாருட்டம் பயித்திய முதலிய வியாதிகளோடு நீரொழிவு, நீர்சோகை, நீர்கடுப்பு, நீரெரிச்சல் முதலிய வியாதிகளுண்டாகும். சிலவேளை ஒரு மருந்திலுந் தீராத மேக வியாதிகளுண்டாகும்.

மாதவிடாய் ஆரம்பித்து நின்றபோது கருத்தரிக்கக் கூடிய முக்கியகாலம். அக்காலத்தில் புருடனானவன், தானும் தன் மனைவியும் பால், நெய், கோதுமை, உளுந்து மாமிசம் முதலான இந்திரியத்தை விளைவிக்கும் ஆகாரங்களைப் புசிக்கவேண்டும். தவிர அக்காலத்தில் தன் மனைவியுடன் கூடி சங்கமஞ் செய்யவேண்டும்.

புனர்ஜென்ம விபரம்

அதாவது மாதாந்த ருதுவில்நின்றும் சுத்தமாகி ஸ்நானஞ் செய்தபின் ஸ்திரீயின் பார்வை எதன்மேல் விழுகிறதோ அந்தவிதமே புத்திரசந்தான முண்டாகும். ஆகையால், அக்காலங்களில் தன் நாயகனோடு பரஸ்பர தெரிசனஞ் செய்யவேண்டும். தன் நாயகன் முகத்தை நோக்கி மனதில் தியானிக்கவேண்டியது. அநேகர் இவ் விதியை அநுசரித்து நடக்கிறதில்லை.

மாதத்தீட்டில் நின்றும் சுத்தியான ஸ்திரீயானவள் இதரமானவர்கள் முகத்தில் விழித்தால் அவர்களைப் போலவே புத்திரசந்தான முண்டாகும். இந்த மர்மம் சிறு பான்மையோர்க்கேயன்றி பெரும் பாலார்க்குத் தெரியாது. இதையறியாமலே பிள்ளையின் வேறுபாட்டால் அப்பிள்ளையின் தாயை விபசாரி யென்பார்கள். இது சுத்த மடத்தனம். தவிர நாயகனுக்கே தன் மனைவியின் மேல் சந்தேகத்திற் கிடமுண்டாகும். ஆகையால் அக்காலங்களில் தன் நாயகனைத்தவிர பிறர் முகத்தில் விழிக்கக்கூடாது.

மாதாந்த ருதுவில் நின்றும் சுத்தமானபின் முஸ்லிம் ஸ்திரீயானவள் தன் நாயகனோடு (முஸ்ஹபா) செய்ய வேண்டும். அதாவது ஒருவரையொருவர் நோக்கினவர்களாக கைகளோடு கைகளைச் சேர்த்துப் பிடித்து (அஸ்ஸலாமு அலைக்கும்) மங்களமுண்டாகவென ஒருவர்க்கொருவர் சொல்லிக்கொள்ள வேண்டும். ஹிந்து ஸ்திரீகள் தன் கனவரைத் தொழுது அவர் முகத்தை யுற்று நோக்கி மனதில் தியானிக்கவேண்டும்.

சங்கம காலங்களில் ஸ்திரீ புருஷர்களின் எண்ணமும் வடிவும் எவ்விதமோ அவ்விதமே அப்பொழுது

தரிக்கும் சிசுவும் அமைகிறது. ஆகையால், அக்காலங்க ளில் இருவர்களும் பரிசுத்த எண்ணமுடையவர்களாயும், சர்வவல்லமையுள்ள கடவுளிடத்து பயபக்தி விசுவாச முள்ளவர்களாயும், நல்ல சந்ததியைத் தந்தருளும்படி பி ரார்த்தித்தவர்களாயும் இருக்கவேண்டும். அப்படி யிருப் பதனுல் நல்ல அழகும், வல்லமையும், சன்மார்க்கமுமான சந்ததி யுண்டாகும். அப்படிக்கில்லாமல் கெட்ட எண்ண முள்ளவர்களாயும், ஸ்திரீயின் மனம் ஒருவிதமும் புருஷன் மனம் ஒருவிதமுமாய் வேறுபட்டவர்களாயும், விகாரரூப முதலியவைகளைச் சிந்தித்தவர்களாயு மிருப்பதால் அவர் கள் எண்ணப்படி துஷ்டத்தனமும் விகாரரூபமுமுள்ள சந்ததியே யுண்டாகும்.

கருவானது சுக்கில சோணிதத்தினு லுண்டாகிற தென்றாலும் சுக்கிலத்தினுலுண்டாகும் சத்தியே அதிக மாயிருக்கிறது. சிசுவின் உறுப்புகளில் பெரும்பாலும் சோணிதத்தா லுண்டாக்கப்படுகிறது. ஆகையால் ஸ்திரீ யானவள் மாதத்தீட்டில் நின்றுஞ் சுத்தமானது முதல் கருத் தரித்து சிசு ஜனனமாகிற வரையில் தன் மனதை அலைய விடாமல் சமாதானமாய் வைத்திருக்கவேண்டும். கெட்ட எண்ணங்களுக்கிடங்கொடாமல் பரிசுத்த எண்ண முடைய வளாயிருக்க வேண்டும். இப்படி யிருப்பதனுல் அழகு நல்ல ரூபம், நற்செய்கை, நன்னடக்கை யுள்ள பிள்ளையே பிறக்கும்.

கர்பவதியானவள் அகோரமான எந்த வஸ்துவை யும் காணக்கூடாது. ஏனெனில் கர்ப்பத்திலிருக்கும் சிசு அகோர ரூபமானவாக ஜனிக்கும். கர்பவதியானவள் பயங்கரமான செய்திகளைக் கேட்கக் கூடாது. அச்செய்தி காளல் மனக் திகில் கொள்ளக்கூடும். ஆகையால் அவ ளுக்கு ஜனிக்கும் சிசு சித்தப்பிரமையுள்ளதா யிருக்கும்.

கர்பவதியானவள் துக்கங்கொண்டாடும் இடங்களுக்குப் போகக்கூடாது. துக்கத்தின் நிமித்தம் கண்ணீர்விடக் கூடாது. ஏனெனில் அவளுக்கு ஜனிக்கும் சிசு மனஞ் சலிப்புள்ளதாகவும், கண்ணோயுள்ளதாகவும் இருக்கும். கர்பவதியானவள் கோபமாக பேசவும் சண்டை சச்சரவு செய்யவுங் கூடாது. ஏனெனில் அவளுக்கு ஜனிக்கும் சிசு முன் கோபியாயும் வலிசண்டைபோடும் போக்கிரியாகவு மிருக்கும். கர்பவதியானவள் தன் புருஷனுடைய ஞாபக மாகவும், புருஷன்மேல் அதிக அன்புள்ளவளாகவு மிருந் தால் அவளுக்கு ஜனிக்கும் சிசுவானது தகப்பனைப் போலவே யிருக்கும். கர்பவதிக்கு ஒரு வஸ்துவில் அதி கப் பிரியமுண்டாகி அதுவே மனதில் குடி கொண்டுவிட் டால் அக்காலத்தில் கர்ப்பத்திலிருக்கிற பிள்ளையிலும் அந்த வஸ்துவின் ரூபம், குணம், நடவடிக்கை முதலிய வைகள் பெரும்பாலும் உண்டாயிருக்கும். ஆகையால். சூதகத்தினின்றும் சுத்தமாகி ஸ்நானஞ் செய்தபின் சுத்தமான வஸ்திரங்களை அணியவேண்டும். தங்கள் சக் திக்கேற்றபடி படுக்கையை அலங்கரித்துக் கொள்ள வேண்டும். சுகந்த பரிமளங்களைப் பூசிக்கொள்ள வேண்டும். தங்களாலியன்றவரையில் கெட்ட எண்ணம், கோபம், பயம் முதலியவைகளை நீக்கி இருவரின் மனமும் பரிசுத்தமாகவும், அவரவர்கள் மதக்கொள்கையைப் போல் மணந்து வாழவேண்டியது. கர்பவதியானவள் அணிந்திருக்கும் வஸ்திரங்கள் அழுக்கில்லாத சுத்த மானவைகளா யிருக்கவேண்டும். எப்போதும் மனதைச் சுத்தமாய் வைத்திருக்க வேண்டும். நற்குணம் நன்னடக் கையுள்ள தோழிகள் அல்லது ஸ்திரீகளோடு சகவாசஞ் செய்யவேண்டும்.

மேற்சொன்னவைகளை அநுஷ்டித்து நடந்தால் செவ்

வையாய் மலர்ந்த தீரமான நீண்ட ஆயுளுள்ள சிசுவே ஜனிக்கும்.

கருத்தரிக்கும் விபரம்.

ஸ்திரீகளுக்கு சூதகம் வெளியாகி நின்றவுடன் கருப்பையானது ஒன்றையுண்டாக்க விருப்பங்கொள்கிறது. ஆகையால் அக்காலங்களில் ஸ்திரீகளுக்குப் போக இச்சை அதிகமா யுண்டாகும். அக்காலங்களில் ஸ்திரீ புருஷரிருவர்களும் மணந்து வாழ்வதனால் வெளியாகும் சுக்கில சோணிதமிரண்டும் கருப்பையா லிழுக்கப்பட்டு சுக்கிலமானது சோணிதத்திற் சேர்ந்து பாலை மோரினால் பிரைகுத்தினதுபோல் இரண்டும் ஒன்றாக உறைந்து கரு வளர ஆரம்பிக்கிறது. இவ்விதம் கருப்பையானது சுக்கில சோணித மிரண்டையும் இழுத்து தன்னில் ஐக்கியமாக்கிப் பக்குவப்படுத்தி வளர்க்கிறது.

ஆண் பெண் சிசு தரிக்கும் விபரம்.

ஸ்திரீ புருஷர் சங்கமகாலத்தில் சுக்கில சோணிதம் கருக்குழியில் தரிக்கும்போது புருஷனுக்கு பிங்கலை அல்லது சூரியகலை என்கிற வலது நாசித்துவாரத்தில் சுவாசம் ஓடிக்கொண்டிருந்தால் ஆண் சிசு தரிக்கும். இடகலை அல்லது சந்திரகலை என்கிற இடது நாசித்துவாரத்தில் சுவாசம் ஓடிக்கொண்டிருந்தால் பெண் சிசு தரிக்கும். இருகலையும் சமமாய் சுழிமுனை யோடினால் ஆணும் பெண்ணு மல்லாத அலியாய் தரிக்கும்.

சுவாசமானது சூரியகலை என்கிற வலநாசித் துவாரத்தில் (ஐந்து நாளிகை) இரண்டு மணி நேரமும், சந்திரகலை என்கிற இடநாசித்துவாரத்தில் இரண்டுமணி நேரமும் ஓடிக்கொண்டிருக்கும். இவ்விதம் இரவு பகல்

இருபத்தி நாலுமணி நேரத்திற்கும் பன்னிரண்டு தரம் திரும்பிவரும். இதில் ஆறுதரம் வலநாசித் துவாரத்திலும் ஆறுதரம் இடநாசித் துவாரத்திலும் திரும்பியோடும்.

சூரியகலை என்கிற வலநாசி துவாரத்தில் ஓடும் சுவாசத்தை இடநாசித் துவாரத்திலும், சந்திரகலை என்கிற இடநாசித் துவாரத்தில் ஓடும் சுவாசத்தை வலநாசித் துவாரத்திலும் ஓடும்படி செய்யக்கூடும்.

மேற்சொன்ன விதமாய் சுவாசத்தை திருப்பும் முறை யறிந்த பெரியோர்களைக் கொண்டு தெரிந்து பழகிக்கொள்ள வேண்டியது. மானிடராகிய ஒவ்வொருவரும் இதை யறிந்துக் கொள்ளவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

ஸ்திரீயின் சுவாசம் சூரியகலை என்கிற வலநாசித் துவாரத்தில் ஓடும்போது புருஷன் தன் சுவாசத்தையும் வலநாசித் துவாரத்தில் திருப்பிக்கொண்டு சங்கமஞ் செய்வானுகில் அப்போது தரிக்கும் பிள்ளை ஆணுக பிறக்கும். ஸ்திரீயின் சுவாசம் சந்திரகலை என்கிற இடநாசித் துவாரத்தில் ஓடும்போது புருஷன் தன் சுவாசத்தையும் இடநாசித் துவாரத்தில் திருப்பிக்கொண்டு சங்கமஞ் செய்வானுகில் அப்போது தரிக்கும் பிள்ளை பெண்ணுக பிறக்கும். இவ்விதம் ஆண் சிசு தரித்தால் வலது பக்கத்திலும் பெண்சிசு தரித்தால் இடது பக்கத்திலும் இருக்கும்.

சூரியகலை யோடும்போது சுக்கிலத்தின் சக்தி அதிகப்பட்டும் சோணிதத்தின் சக்தி குறைவாகவு மிருந்தால் ஆண்மை பூரணமாயுள்ள ஆண் சிசு தரிக்கும். சந்திரகலை யோடும்போது சோணிதத்தின் சக்தி அதிகப்பட்டும் சுக்கிலத்தின் சக்தி குறைவாகவு மிருந்தால் பெண் தன்மை பூரணமாயுள்ள பெண்சிசுகு தரிக்ம்.

சூரியகலை யோடும்போது சோணிதத்தின் சக்தி அதிகப்பட்டும் சுக்கிலத்தின் சக்தி குறைவாகவு மிருந்தால் பெண் தன்மையுள்ள ஆண் சிசு தரிக்கும். சந்திர கலை யோடும்போது சுக்கிலத்தின் சக்தி அதிகப்பட்டும் சோணிதத்தின் சக்தி குறைவாகவு முருந்தால் ஆண் தன்மையுள்ள பெண்சிசு தரிக்கும்

இரட்டை பிள்ளை தரிக்கும் விபரம்.

ஸ்திரீ புருஷரிருவரும் கூடி வெளியாகும் சுக்கில சோணிதங்கள் கருப்பையா லிழுக்கப்படும் சுரத நீர் சிதருந்துளியில் எத்தனை (விந்துக்கிரிமிகள்) ஜீவா னுக்க ளிருக்கின்றனவோ அத்தனை சிசு தரிக்கும்.

கருப்பையானது இந்திரியத்தை ஒரு தடவை கிரகித்தபின் தன்வாயை பலமாய் மூடிக்கொண்டு தன்னிடம் வந்த கருவை நாளுக்கு நாள் வளர்ப்பிக்குமே யன்றி மேலும் மேலும் வந்துகொண்டே யிருக்கும் விந்துக்களை வாங்கிக்கொண்டே யிருக்கும் வழக்கங் கிடையாது.

வேறு சிலர் கருத்தாவது, கருப்பையின் வாயானது கெட்டியான சளியைப்போலுள்ளதுங் பிசின்போன்றது மான ஓர் பதார்த்தத்தினுல் மாத்திரம் மூடப்பட் டிருக்கிறபடியால் கருத்தரித்த பின்னும் கருக்குழியில் இந்திரியம் செல்லவிடமுண்டு, ஏனெனில் கருப்பவதிகளுக்கு மாதாந்த ஸ்கலிதம் அல்லது வெட்டை நீர் அல்லது உதிரங் காண்பதுண்டு. இவ்விதம் கருப்பையானது எத்தனை தரம் இந்திரியத்தை கிரகிக்கின்றதோ அத்தனை சிசு உற்பத்தியாகும் என்பதேயாம்.

சாதாரணமாக பசு, நாய் முதலிய ஜெந்துக்கள் தாம் கர்பமான பின் புணர்ச்சிக்கு இணங்காது. இவைகளில்

ஆணும் தத்தம் இனம் கர்பந்தரித்த விஷயத்தைப்பற்றி முகர்ந்து தெரிந்து கொண்டு ஒருக்காலும் சேர்வதேயில்லை. ஆனால் அவைகள் இரண்டு மூன்று நான்கு குட்டிகளைப் பெறுகின்றன. ஆகையால் கருப்பையானது ஒரு தடவை கிரகிக்கும் இந்திரியத்தில் எத்தனை ஜீவரேணுக்களிருக்கின்றனவோ அத்தனை சிசு தரிக்கும். சர்வ வல்லமையுள்ள சிருஷ்டி கர்த்தாவாகிய கடவுளால் ஒரு துளி இந்திரியத்தில் ஆயிரம் ஆயிர ஜீவான்மாக்களைச் சிருஷ்டிக்கக்கூடும். கடவுளின் வல்லமையை இவ்வளவென்று யாராலும் கணிக்க முடியாது.

கர்ப்பச் சின்னங்கள்.

ஸ்திரீகளின் கர்ப்பாசயத்தில் கருத்தரித்ததற் கடையாளமாவது, மாதாந்திரம் வந்துகொண்டிருக்கும் மாதவிடாய் நின்றுவிடும். அதிகாலையில் மயக்க முண்டாகும். வாயில் நீர்சுரக்கும், வாந்தியுண்டாகும். கண்கள் மஞ்சள் அல்லது ஊதா வர்ணமுள்ளதாயிருக்கும். திரேகம் புஷ்டியும் மினுமினுப்புங் கொடுக்கும். முகத்தில் பிரகாசந் தோன்றும். கையில் நாடியானது தீவிரமாயோடும். ஸ்தனங்கள் அமுத சுரப்பால் பூரித்து விம்மி பருத்திருக்கும். சிறுநீர் மாறுபடும். வயிறு படிப்படியாய் பெருக்கும். பிண்டத்தின் அசைவு தாய்க்குத் தெரியும். ஆகிய அடையாளங்கள் தோன்றும்.

கர்ப்பத்திலிருக்கும்படியான சிசு ஆணயிருக்குமாயின் சிசுவானது கர்ப்பவதியின் வலதுபக்கம் இருப்பதாகத் தோன்றும். இடது ஸ்தனத்தைவிட வலது ஸ்தனம் விம்மி பருத்திருக்கும். கர்பவதியின் பாலை தண்ணீரில் விட்டால் மிதக்கும். எந்த வேலையிலும் வலதுகை முந்தும். வலதுகையை யூன்றிகொண்டு உட்காருவாள்.

வலது கையை யூன்றிகொண்டு எழுந்திருப்பாள். ஆகிய இவ்வித அடையாளங்களால் கர்ப்பத்திலிருக்கும் சிசு ஆண் என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

பெண் சிசுவுள்ள கர்ப்ப அடையாளம்.

கர்ப்பத்தில் பெண்சிசு இருக்குமாயின் சிசுவானது இடது பக்கத்திலிருப்பதாய் தோன்றும். வலது ஸ்தனத்தைவிட இடது ஸ்தனம் பருத்திருக்கும். எந்தவேலை செய்த போதிலும் இடதுகை முந்தும். இடதுகையை யூன்றிகொண்டு எழுந்திருப்பாள். இடதுகையை யூன்றி கொண்டு உட்காருவாள். ஆகிய இவ்வித அடையாளங்களால் கர்ப்பத்திலிருக்கும் சிசு பெண் என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

கருப்பையின் விபரம்,

கருபையானது தட்டையாய் மேற்புரம் அகன்றும் கீழ்புரம் சிறுத்து மிருக்கும். இது ஜவ்வினுலும் நரம்புகளாலும் உண்டாக்கப்பட்டது. ஆகையால் தான் அதற்குள் தரிக்கும் கரு வளர வளர தானும் வளர்ந்து அது பக்குவப்பட்டபின் அதை வெளிப்படுத்திவிட்டு தான் முன்னிருந்த சுபாவ ஸ்திதிக்கு வந்து விடுகிறது.

கருப்பையானது இந்திரியத்தை கிரகித்தபின் தன் வாயை பலமாய் மூடிக்கொண்டு தன்னிடம்வந்த கருவை தன்னில் ஐக்கியப்படுத்தி தன் சூடு முதலியவைகளால் கருவை வளர்த்து ரட்சித்து பக்குவகாலத்தில் வெளிப்படுத்துகிறது.

கருப்பையானது இந்திரியத்தை கிரகித்து மூன்று மாதம் வரையில் மர்மஸ்தான எலும்பு பக்கத்தில் இடைகுழியில் தங்கியிருக்கும். நான்காம் மாதம் மர்மஸ்தானம் எலும்பிற்கு மேலாகவரும். அப்போது சிசு வயற்றில்

தெரியும். ஐந்தாம் மாதம் ஷெ எலும்பிற்கும் தொப்புளுக்கும் மத்திய ஸ்தானம் வரையில்வரும். அப்போது அடிவயிறு பெருக்கும். ஆரும் மாதம் தொப்புளுக்கு நேராக வரும். அப்போது தொப்புள் பிதுங்கும். ஏழாவது எட்டாவது மாதங்களில் அசற்கு மேலெழும்பி ஈரற்குலே வரையில் உயர்ந்து வயிற்றை நிறப்பிக்கொள்ளும். ஒன்பதாவது மாதம் ஈரற்குலேயிருக்கிற கடைசி வயிற்றெலும்பு மட்டும் வருவதால் மூச்சானது முட்டும். குழந்தை பிறப்பதற்கு பதினைந்து நாளைக்கு முன் சிசு கீழ் நோக்குவதால் தாய்க்கு மூச்சு முட்டாது.

மாயை என்னும் நஞ்சு.

மாயை மிருதுவான ஸ்பஞ்சுபோல் இரத்த நரம்புகளால் ஏற்பட்டு கருப்பாசயத்திற்கு உட்புறத்தில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். கருவானது கருக்குழியில் வரும்போது இரண்டு ஜவ்வுகளால் ஏற்பட்ட ஓர் பைக்குள்ளிருக்கும். அந்த ஜவ்வானது கோழி முட்டைக்குள்ளிருக்கிற ஜவ்வைப் போலொத்தது. மேற்சொன்ன ஜவ்வானது கருப்பையோடு அணைந்திருக்கிற ஸ்தானத்தில் மேற்படி ஜவ்விலிருந்தே மாயை என்னும் நஞ்சு உண்டாகிறது. நஞ்சானது கருவிற்கும் புப்புசத்திற்கும் சமானம். அதாவது கருவும் புப்புசமும் எவ்வளவு பிரதான முள்ளவைகளோ நஞ்சும் அவ்வளவு பிரதானமுள்ளது.

நஞ்சிலிருக்கிற நரம்புகளின் குஞ்சம் கருப்பையின் நரம்புகளுக்கு மத்தியமாய்ச் சென்று இரத்தத்தை கிரகிக்கின்றது. நஞ்சானது இடப்பக்கமாய் ஒட்டிக்கொண்டிருப்பது சகஜம். ஆனால் ஒருவர்க்கொருவர் மாறுபடுவதுமுண்டு. நஞ்சிற்கு அநேக வியாதிகள் சம்பவிக்கும். அவைகளால் பிண்டம் சேதப்படுவதுமுண்டு.

நாபிக் கொடி.

இதற்கு நஞ்சுக்கொடி என்னும் தொப்புள்கொடி என்னும் பெயர். இந்தக் கொடியானது தொப்புளுக்கும் நஞ்சிற்கும் சம்மந்தப்பட்டிருக்கும். இது நஞ்சின் மத்தியில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். நாபிக்கொடியானது 12 அங்குலத்திற்குக் குறைந்தும் 54 அங்குலத்திற்கு அதிகப்பட்டுமிராது. சாதாரணமாய் யாவருக்கும் 18 அங்குலமிருக்கும் இது பனிநீர் குடத்திற்குள் சிசுவின் சிரசிற்கு மேலாக தொங்கிக்கொண்டிருக்கும். சில வேளை கழுத்தை சுற்றிக்கொண்டிருப்பதுமுண்டு. குழந்தை பிறந்த 20 நிமிஷம் சென்ற பிறகு நாபிக்கொடியிலிருக்கிற நாடி நடை நின்று விடும். தொப்புள் கொடியை துண்டித்த பிறகு அது உலர்ந்து ஐந்தாறு நாட்களுக்குள் விழுந்து விடும்.

உதயஜலம்,

கருவானது இரண்டு ஜவ்வுகளால் ஏற்பட்ட ஒரு பையிற்குள்ளிருக்கும். அதற்குள் ஜலமுண்டு. அதற்கு உதய ஜலமென்றும், பனிநீரென்றும் பெயர். இது மேற்சொன்ன ஜவ்வுபையின் உட்புற ஜவ்விலிருந்து உண்டாகிறது. இதில் ஜலமும் உப்புகளு முண்டு. குறைந்த மாதங்களில் உப்புகள் அதிகமாயிருக்கும். பனிநீரானது கரு வளர்த்தி ஆரம்பத்தில் சிசுவின் போஷணைக்கு ஆதாரமாகின்றது. உஷ்ணத்தை சமரசப்படுத்துகிறது. பனிநீரில் குழந்தை மிதந்துக்கொண்டிருக்கும். உதயஜலமானது சிசுவின்மெல்லிய சரீரத்தில் எவ்வித அடியும், அழுத்தலும் படாமலிருக்கும்படி தடுக்கிறது. இன்னும் பிரசவ காலத்தில் ஜவ்வுகளை முன்னுக்குத்தள்ளி பையைப்போல் ஏற்பட்டு கர்பாசயத்தின் வாயை விசாலப்படுத்துகின்றது. இதை பனிக்குடமென்றும் சொல்லுவார்கள்.

கர்ப்பத்தில் பிண்டம் வளருதல்.

ஸ்திரீ புருஷ ரிருவரும் மணந்து வாழ்வதனுல் வெளிப்படும் சுக்கில சோணிதம் இரண்டும் ஒன்ருக உறைந்து, உருண்ட அணுவாகி சுருண்டு, ரூபங்களேற் படாம லிருந்து பின்பு முப்பதாம் நாளில் சற்று நீளமாய் அதாவது சுமார் அரை அங்குல நீளமுள்ளதாய் வளர்ந் திருக்கும்.

இரண்டாவது மாதத்தில் பிண்டமானது சற்று விளைந்து கண் காது மூக்கு வாய் நெற்றி முதலியவைகள் சொற்பமாகத் தோன்றும். ஒன்னரை அங்குல நீள முள்ளதாய் வளர்ந்திருக்கும்.

மூன்ருவது மாதத்தில் இருதயம் மூளை ஈரல் முதலி யவைகள் உற்பத்தியாகும். கண், வாய் ஆசன முதலிய துவாரங்கள் மூடப்பட்டிருக்கும். ஆண் பெண் குறிகள் தோன்றும். சிசு நாலு அங்குல நீளமுள்ளதாய் வளர்ந் திருக்கும்.

காலாவது மாதத்தில் சிசுவானது கர்ப்பத்தில் சுழன்றுகொண்டு வருவது தோன்றும். அவயவங்கள் நன்ருய் கிளைத்து சதை வளர்ந்து வாய் ஆசன முதலி துவாரங்கள் திறக்கப்பட்டும் இருக்கும். சிசு ஆறு அங் குல நீளமுள்ளதாய் வளர்ந்திருக்கும்.

ஐந்தாவது மாதத்தில் சிசுவின் உறுப்புகளெல்லாம் பூரணமாகி சிசு ஒன்பது அங்குல நீளமுள்ளதாய் வளர்ந்திருக்கும்.

ஆருவது மாதத்தில் சிசு பதினென்று அங்குல நீள முள்ளதாய் வளர்ந்திருக்கும்.

ஏழாவது மாதத்தில் சிசு உறுப்புகள் ஒவ்வொன்றும் பூர்த்தியாகி எலும்புகளெல்லாம் உறுதியாகி சிசு பூரண

மாய்த் துலங்கும். சிசு பதிமூன்று அங்குல நீளமுள்ள தாய் வளர்ந்திருக்கும். ஒருக்கால் இந்த மாதத்தில் சிசு பிறக்கக்கூடும். ஆனால் அதிக ஜாக்கிரதையோடு காக்கப்பட்டால் கடவுளின் கிருபையால் பிழைத்துக்கொள்ளும்.

எட்டாவது மாதத்தில் சிசு பதினாறு அங்குல நீளமுள்ளதாய் வளர்ந்திருக்கும்.

ஒன்பதாவது மாதத்தில் சிசுவானது தன் இருகரங்களையும் முன்னாலே குவித்து தலையையும் கால்களையும் மடக்கி முட்டை வடிவமாக வளைந்துகொண்டும் தலை கீழாக அசைந்து கொண்டும் அடிக்கடி புரண்டுக் கொண்டு மிருக்கும். சிசு பதினெட்டு அங்குல முதல் இருபத்தோரு அங்குல நீளமுள்ளதாய் வளர்ந்து பத்தாவது மாதத்தில் சிசு பிரசவமாகும்.

கர்ப்பவதிகள் அனுசரிக்க வேண்டிய விதிகள்.

கர்ப்பவதிகள் பரிசுத்தமான எண்ணமுடையவர்களாய் இருக்கவேண்டும். எப்பொழுதும் தேகத்தையும், அணிந்திருக்கும் ஆடைகளையும் சுத்தமாய் வைத்திருக்க வேண்டும். சுகந்த வஸ்துக்களை யுபயோகிக்க வேண்டும். பரிசுத்தமான காற்றுள்ள விடத்தில் உலாவவேண்டும். சயனிக்கும் மஞ்சம் அகலமாயும் சுத்தமாயு மிருக்கவேண்டும். கர்பவதிகள் மத்தியான காலத்தில் உண்டபின் சிறிது நேரம் நித்திரை செய்வதால் தேகம் ஆரோக்கியமாயிருக்கும்.

கர்ப்பவதிகள் தங்கள் தேக சுபாவத்திற்கேற்றதும், வழக்கமானதும் காலத்திற்கேற்றதுமான பத்திய பதார்த்தங்களை யுபயோகித்து வரவேண்டியது.

கர்ப்பவதிகள் அம்மை, ஜுரம், விஷபேதி, பிளேக் முதலிய தொத்து வியாதிகளுள்ள இடங்களுக்குப் போகக்கூடாது. அவ்விடங்களிலிருந்து தன்னிடத்திற்கு எவரும் வரப்போக இருப்பதுவுங்கூடாது. ஏனெனில் இவ்வியாதிகள் வெகு எளிதில் கர்ப்பவதிகளுக்குத் தொற்றி அகால பிரசவத்தை யுண்டுபண்ணுவதுடன் மரண வேதனைக்கும் ஆளாக்கிவிடும்.

கர்ப்பவதிகள் அதிக உழைப்பான வேலைகளைச் செய்வதும், கனமான சாமான்களைத் தூக்குவதும், சிரமத்துடன் அவைகளைத் தள்ளுவதும், அதிக பாரமான மூட்டைகளைச் சுமப்பதும், மிதமிஞ்சி கால்நடை நடப்பதும், மிதமிஞ்சி சங்கமஞ்செய்வதும், எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடாத வஸ்துக்களைச் சாப்பிடுவதும், இரவில் அதிக நேரங் கண்விழித்திருப்பதும், பயங்கரமான உரத்த தொனிகளைக் கேட்பதும் கூடாது. ஏனெனில் ஒருக்கால் அகால பிரசவத்திற்கிடமாகும்.

கர்ப்பவதிகள் விசேஷமாய் உட்கொள்ள வேண்டிய ஆகாரங்கள்.

எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய காய்க்கரி தினுசுகள், மாமிசம், கீரை, பழம் முதலியவைகளைச் சாப்பிடவேண்டும். அதாவது அத்திப்பிஞ்சு, வாழைக்கச்சல், வாழைப்பூ, கத்திரிப்பிஞ்சு, வெண்டைப்பிஞ்சு, பீர்த்தம் பிஞ்சு, அவரைப்பிஞ்சு, மாவடுகு முதலியவைகளும், வெள்ளாட்டின் நுண்மையான பாகத்திலுள்ள இறைச்சி, கோழிக்குஞ்சு, புருக்குஞ்சு, கவுதாரி, காடை, புதிய முட்டை முதலியவைகளும், காகினிக்கீரை, பொன்னுங்கனிக்கீரை, சிறுகீரை, பசலைகீரை, மணித்தக்காளிக்கீரை முதலியவைகளும், அத்திப்பழம், ஆப்பில்பழம், கிச்சிலிப்

பழம், சீமை இலந்தப்பழம், பேயன் வாழைப்பழம், மாதுளம்பழம் முதலியவைகளும், வாதுமை பருப்பு தேன், கற்கண்டு, உருக்குநெய் புதிது, இன்னும் பால் சேர்ந்த பலவித பாயசங்கள் முதலியவைகளையும் விசேஷமாய் சேர்த்துக்கொள்வதனால் எளிதில் ஜீரணித்து தேகாரோக்ய முண்டாகும்.

கர்ப்பவதிகள் மிதமாய் சேர்க்கவேண்டிய ஆகாரங்கள்

அதிக தித்திப்பான பதார்த்தங்கள், அதிக காரங் கூட்டி தாளித்த ஊருகாய், பதார்த்த முதலியவைகள், கத்திரிக்காய், உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய், வெள்ளரிக்காய், இஞ்சி, நெல்லிக்காய்' மாம்பிஞ்சு, நாரத்தங்காய், எலுமிச்சங்காய் முதலியவைகளும், மிளகு, காயம், இஞ்சி முதலிவைகள் சேர்த்துச் செய்யப்பட்ட தோசை, இட்லி, உப்புமாவு, வடை முதலியவைகளும், துவரம் பருப்பு, பச்சைப்பருப்பு, புதினு, பச்சைக்கொத்தமல்லி, புளியாரை முதலிய துவயல் வகைகளும், இன்னும் நல்ல ஜலத்து மீன்கள் பிடித்தவுடன் சமைத்து அல்லது பொரித்து சாப்பிடலாம்.

கர்ப்பவதிகள் முற்றிலும் நீக்கவேண்டியவைகள்

அதிக சூடான பதார்த்தங்களையும் மந்தப்படுத்தும் பதார்த்தங்களையும், தாமதமாய் ஜீரணமாகும் பதார்த்தங்களையும், அதிக புளிப்பு, அதிக காரம், அதிக உவர்ப்பு, அதிக கசப்பு, அதிக உரைப்புமான பதார்த்தங்களையும், மதுபானம் முதலிய லாகிரி வஸ்துக்களையும், உடும்பு, வாத்து, மான் முதலியவைகளின் மாமிஸங்களையும், ஆட்டின் ஈரல் குடல் முதலியவைகளையும், வாத்துமுட்டை, கிழங்கு தினுசுகள், காய்ந்தமீன், உப்புக்கண்டம் முதலிய

வைகளையும், மாம்பழம், அன்னாசிப்பழம், பாலாப்பழம், பப்பளிப்பழம், சீத்தாப்பழம், கொய்யாப்பழம் முதலிய வைகளையும், பேதி அதிகரிக்கக்கூடியவைகளையும், நீரை அதிகப்படுத்தும் வஸ்துக்களையும், சூதகத்தை அதிகப் படுத்தும் வஸ்துக்களையும் முற்றிலும் நீக்கவேண்டியது.

பேறுகால சமீபத்தில் ஆயத்தமாயிருக்க வேண்டியவைகள்.

பேறுகால சமீபத்தில் பிரசவ ஸ்திரீக்கு வரும் அற்ப சொற்ப நோய்களுக்கு அவ்வப்போது பரிகாரம் செய்யத் தகுந்த சுக்கு, மிளகு, சீரகம், சிற்றாமணக் கெண்ணை முதலியவைகளும், குழந்தைக்கு வேண்டிய துணிகள், குழந்தை பிறந்தவுடன் அதன்மேல் போர்த்து வதற்கு ஒரு கம்பளித் துணி, சிறு துண்டுதுணிகள், பிரசவஸ்திரீ பிடித்துக்கொண்டிருக்க விட்டத்தில்போட ஒரு கயிறு, வயிற்றுக்கு கட்டுகிறதுணி, குழந்தை பிறந்த வுடன் தொப்புள்கொடியை சுற்றுப்போட்டு கட்டுவதற்கு ஒருமெல்லிய நூல்கயிறு. தொப்புள்கொடியை துண்டிக்க ஒரு கத்தி அல்லது கத்திரி ஆகியவைகள் தயாராய் வைத்திருக்க வேண்டும். சுடுதண்ணீரும், குளிர்ந்த ஜல மும் அருகிலிருக்க வேண்டும். மருத்துவச்சியை வர வழைத்து வீட்டில் வைத்திருப்பது மிகவும் நலம்.

பேறுகாலத்தில் மல ஜலம் தங்காமல் செய்ய வேண்டிய முறைகள்

பிரசவ ஸ்திரீக்கு மலச்சிக்கலிருப்பதாகத் தெரிந் தால் அடியிற் கண்ட முறைகளில் ஏதாவதொன்றை செய்து சாப்பிடக்கொடுக்க வேண்டும். அதாவது பூண்டை சிற்றாமணக்கெண்ணெய்யில் சிவக்கவெத்து

அதில் புதினு, இஞ்சி, தேங்காய் இவைகளின் சாரெடுத்து ஊற்றிக்கிளறி சாப்பிடக் கொடுக்கலாம். இன்னும் சிற்ருமணக் கெண்ணெய்யில் வெங்காயத்தை சிறு துண்டுகளாக அரிந்து போட்டு வேகவைத்து அதில் கோழி முட்டை ஒன்றை உடைத்துவிட்டு கிளறி சாப்பிடக் கொடுக்கலாம். மேற்சொல்லிய முறைகள் எதாவதொன்றைச் செய்து சாப்பிடக் கொடுப்பதால் மலஜலம் சுத்தியாகி கஷ்டமின்றி குழந்தை பிறக்கும்.

பிரசவித்தவுடன் செய்யவேண்டிய சிகித்சை

குழந்தை பிறந்தவுடன் வீறிட்டழுகவேண்டும். அப்படி அழாதிருந்தால் அதன் முகத்தில் குளிர்ந்த ஜலத்தை இலேசாய்த் தெளித்தாவது அல்லது கால் கட்டை விரலைச் சுண்டியாவது அழச்செய்ய வேண்டும். குழந்தை அழுவதனுல் அதன் சுவாசப்பை அகன்று சுவாசம்விட இலகுவாயிருக்கும். குழந்தை பிறந்தவுடன் சுவாசம் போய்வர இலகுவாயிருக்கும்படி குழந்தையை மல்லாக்கப் படுக்கவைக்கவேண்டும்.

கர்ப்பத்திலிருக்கும் சிசு வெளிவந்தவுடன் மாயையில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கிற அதன் தொப்புள் கொடிக்கு குழந்தையின் நாபியினின்று இரண்டு அங்குல தூரத்தில் ஒரு கட்டும், அதனின்றும், இரண்டு அங்குல தூரத்தில் ஒரு கட்டுமாக இருக்கிக் கட்டவேண்டும். பிறகு கத்தியினுல் அக்கட்டுகளுக்கு மத்தியில் அறுத்துவிட்டுக் குழந்தையைத் தாயினின்றும் அப்புறப்படுத்தவேண்டும். பிறகு சிறிது நேரத்திற்குள்ளாக தாயின் வயற்றிலிருந்து நஞ்சு வெளிவந்து விடும். அப்படி வராமற்போனுல், தாய்க்கு ஓக்காளம் உண்டாகும்படியாகவாவது அல்லது தும்மல் உண்டாகும்படியாகவாவது செய்தால் உடனே

கஞ்சு வெளியாகிவிடும். பிறகு கர்ப்பிணிக்குக் காய்ந்தாறின பால் அல்லது தேயிலைத்தண்ணீராவது குடிக்கக் கொடுக்கலாம். ஆனால் அதிகமாகக் கொடுக்கக்கூடாது. பிறகு தாயின் வயிற்றிலிருந்து உதிரம் அதிகமாகப் பெருகாமலிருக்கவும், வயிறு கோரரூபமாகாமலிருக்கவும் ஒரு மெல்லிய வெள்ளைத்துணியை மெத்தென நீளமாக 5, 6 மடிப்பு மடித்துக்கொண்டு அதை தாயின் அடிவயிற்றில் மெதுவாக இறுக்கிக் கட்டவேண்டும். நமது ஸ்திரீகளில் பெரும்பாலார் இதன் ஸூக்ஷமத்தைத் தெரிந்து கொள்ளாமல் பிரசவ அறையிலுள்ள ஒரு அழுக்குத்துணியை தாம்புக்கயிறுபோல் நன்றாக முறுக்கிக்கொண்டும் தாய்க்குச் சிறிதும் சுவாசம் விடமுடியாமல் திணறும்படிகூட நன்கு இருக்கிக்கட்டிவிடுவார்கள். அதனால் பெரிய தீமைகள் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. அதை இவ்விடத்தில் நன்கு எடுத்துக் குறிப்பிடுவதற்கே விவரமாக எழுதுகிறோம். புருஷர்கள் ஆடைகள் உடுத்தியபின், தன்னை அதிக அலங்காரப்படுத்திக்கொள்வதற்கோ, அல்லது ஆடைகள் நழுவாமலிருப்பதற்கோ கட்டிக்கொள்ளும் (ஸாஷ்) என்னும் ஒருவிதக் கச்சைபோல மெல்லிய வெள்ளைத் துணியைச் செய்துகொண்டு அதனால் தாயின் அடிவயிற்றில் மெதுவாகக் கட்டவேண்டும். அப்படிக்கட்டுவதனால் தாய்க்கு அதிக வலி உண்டாகக்கூடாது. அப்படிக் கட்டுவதனால் கர்ப்பத்திலிருந்து உதிரம் நின்றும் விடுவதுண்டு. கர்ப்பப்பைக்குள் காற்றுபோய் நிரம்பி அதைத் திரும்பப் பருக்கவிடாமல், அதனுடைய பழைய உருவத்திற்குக் கொண்டுவர அது சௌகரியமாகிறது.

பிறகு தாய்க்குச் சிறது சிர■ பரிகாரம் செய்யவேண்டும். அதாவது, ஒரு சுத்தமான துணியைக்கொண்டு சரீரத்தில் உண்டாயிருக்கும் வேர்வை முதலானவைகளை

நன்கு துடைத்துவிட்டு, சுத்தமான மெல்லி துணியைக் கட்டிக்கொள்ளச் செய்து, குளிர்ந்த காற்று வீசாத, ஆனல் காற்ரோட்டமுள்ள இடத்தில் சயனித்துகொள்ளும்படி செய்யவேண்டும்.

அதன்பின் குழந்தையை இளம் வெந்நீர்கொண்டு ஸ்நானம் செய்வித்து நன்ருய்த் துவட்டி தாயின்பால் கொடுக்கும்படி செய்யவேண்டும். குழந்தைக்கு ஒரு நாள் விட்டு மற்றொருநாள் நீராட்டி வைக்கவேண்டும்.

பிரசவ ஸ்திரீயின் உதிரச்சிக்கலுக்கு சிகித்ஸை.

பிரசவித்த ஸ்திரீயின் வயிற்றில் உதிரச் சிக்கல் ஏற்படுமானல் 2 விராகனிடை பெருங்காயத்துடன் 2 விராகனிடை பூண்டை வைத்தரைத்து பனைவெல்லத்தில் கொடுக்க உதிரச்சிக்கல் நிவர்த்தியாகி சௌகரியமுண்டாகும். இன்னும் அகத்திக்கீரையை விளக்கெண்ணையில் வதக்கி வயிற்றில் வைத்துக் கட்டுவதாலும், கோதுமையின் உமியை ரொட்டிசுட்டு உள்ளுக்குக் கொடுப்பதாலும் உதிரச்சிக்கல் நீங்கும்.

பிரசவ ஸ்திரீயின் ஜன்னி ஜ்வரங்களுக்கு சிகித்ஸை.

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சித்தரத்தை, கோரோசனை இவை வகைக்கு விராகனிடை 2; பச்சை கற்பூரம், குங்குமப்பூ வகைக்கு விராகனிடை 1; கஸ்தூரி குண்டுமணி இடை 2 ஆகிய இவைகளைத் தேன் விட்டு அரைத்து குண்டுமணிப் பிரமாணம் இஞ்சி ரஸத்தில் கொடுக்க ஜன்னி ஜ்வரம் இசுவு முதலியவைகள் நிவர்த்தியாகும்.

பிரசவ ஸ்திரீயின் சுண்டுவலிக்கு சிகித்ஸை.

குழந்தை பிறந்து இரண்டுமணி நேரத்திற்குள் ளாகத் தாய், பால் கொடுத்தால் கர்ப்பாசயம் சிறுத்து விடுவது மல்லாமல் சுண்டுவலியு முண்டாகவே மாட்டாது. அப்படி வலியுண்டானால் ஸோடாத் தண்ணீர் உட் கொள்ள வேண்டியது.

தேரையர் நன்மொழி வெண்பா.

திண்ண மிரண்டுள்ளே சிக்க வடக்காமற்
பெண்ணின்பா லொன்றைப் பெருக்காம—லுண்ணுங்கா
ணீர்கருக்கி மோர் பெருக்கி நெய்யுருக்கி யுண்பவர்தம்
பேருரைக்கிற் போமே பிணி

(இ-ள்) மலசலத்தை அடக்காமலும், விந்துவை அதிகமாக விடாமலும், உண்ணுமிடத்து நீரைக் காய்ச்சி, மோரை விளாவி, நெய்யையுருக்கி, உண்ணலு மாகிய தன்மையுள்ளவர்களின் நாமத்தை யுச்சரிப்பவர்கட் குப் பிணி விலகும்.

Ibraheem Press, 571-H, High Road, Triplicane, Madras-5.

பெண்களின் அழகு கெட்டுப் போவதேன்?

அடுத்தடுத்து பிரசவிப்பதனுல், இரத்தங்குறைந்து திரேகமேனி மங்கிவிடுகிறது. மேனி மங்கிவிடுவதால் அழகு கெட்டுவிடுகிறது. அதுமாத்திரமா? இரத்தக்குறைவால் பல வியாதிகளுமுண்டாகின்றன. சதா மருந்தும் கையுமாயிருக்க நேரிடுகிறது. கையில் குழந்தை இருக்கும் போது கர்ப்பமாகிவிட்டால், கையிலிருக்கும் குழந்தைக்கு 'சவலே' எனும் அபாயம் ஏற்படுகிறது. அடுத்து அடுத்து பிரசவிப்பதால் குடும்பம் பெரிதாகிவிடுகிறது. சம்ரக்ஷிக்க முடியாமல் தத்தளிக்கின்றனர் பலர். வரும்படிக்கு மீறிய செலவு ஏற்படுகிறது. வாழ்நாள் முழுதும் துன்பப்பட நேரிடுகிறது.

மேற்கண்ட கஷ்டங்களுக் கெல்லாம் கர்பத்தடையே சரியான பரிகாரமாகும். கர்பத்தடை எனும் இரகசிய ரப்பர் கவசத்தை யணிந்துகொண்டால் கர்ப்பத்தை தடுத்துவிடும். இதை பூண்டுகொண்டு மணவாழ்கையில் பிரவேசிப்பதால் இன்பத்திற்கு இடையூரொன்றும் ஏற்படாது. தேகத்திற் கேனும் மனதிற் கேனும் சிறிதும் அபாயம் விளேவதில்லே. சம்சார சாகரத்தில் ஆழ்ந்து போகாமல் இன்ப சாகரத்தை விரும்புவோர்க் கெல்லாம் இது அவசியம் தேவையானதேயாகும்.

ரப்பர் கவசம் 1-க்கு ரூ 1.

போஸ்ட் செலவு வேறு.

ஒன்று அனுப்பினுல் சேலவு ஒரு ரூபாயாகும் 3-க்கு குறைந்து அனுப்பப்படமாட்டாது.

இப்ருஹீம் பிரஸ்,
571/H, ஹைரோட், திருவல்லிக்கேணி, மதருஸ்-5.

இப்ராஹீம் பதிப்பு புத்தகங்கள்:—

ஜவாஹிருல் மவ்லூது தமிழ் 3 மவ்லூது பெரிய எழுத்து	ரூ 1 2
நமாஸ் ஹனபி தொழுகைப் படங்களுள்ளது	அணா 12
துஆ கன்ஜுல் அர்ஷ் அரபியும் தமிழும்	... 12
தமிழ் அல்ஹம்து ஜுஸ்வு அரபியும் சேர்ந்தது	... 8
தமிழ் யாஸீன் அரபியும் சேர்ந்தது	... 6
தலை·பாத்திஹா. கிலைபாத்திஹா சேர்ந்தது	... 8
ஹபீபு அரசர் ரசூலுல்லா சந்திரனை வரவழைத்த அற்புதம்	... 8
முனாஜாத்தே பாத்திமா 11 முனாஜாத்துகள்	... 8
நவீன முஸ்லிம் முஸ்லிம் சமூகச் சீர்திருத்தம்	... 8
முனாஜாத்தே குத்பியா யாகுத்பா மாலை, யாஸையிதி மாலை, பீஹுப்பி மாலை, பத்தூல் மாலை	... 6
அரபி துஆ ஐயாமில் பீழ் துஆ கன்ஜுல் அர்ஷ் சேர்ந்தது	... 4
வேதாந்த வெடிகுண்டு விகட வேதாந்தம்	... 8

இப்ராஹீம் பிரஸ்,

571/H, ஹைரோட், திருவல்லிக்கேணி, மதராஸ்-5.